یوگا درمانی

پرتو پرانایام

ب.ک.س آین‌گار

ترجمه : مهیار خورزاد (راز)

این کتاب معرف اعجاز یوگا در رفع :

مشکلات تنفسی (آسم) ،

نارسایی درقلب وعروق ،

بی نظمی درفشارخون

(فشار خون بالاوپائین) ،

خستگی مانده در ماهیچه ها ،

بی خوابی ،

نا آرامی در سیستم اعصاب و روان ،

وبالاخره ناخشنودی درزندگی میباشد .

Yoga Ins...

REF 515/93

DATE 27/9

Dear Mahyer,

Thanks a lot for your letter asking me permission for bringing out Light on Pranayama book. I have mailed you undersigned letter along with my request to permit you to get the book printed in Iran.

The rights of this book is with the publisher and hence you have to acquire permission from them. As I have written to them, you can mention in your letter stating that my Guruji B.K.S. Iyengar must have intimated about my interest in bringing out the Light on pranayama in the Persian language. As you are aware we do not pay royalties. Being a student of Mr. Iyengar, I don't mind giving a nominal royalty though I can bring out without permission. Please, consider my request and oblige me so that this book may come in Iran and other places where persian language is read.

You can make a statement like this and send to the consultant editor Erica Smith and the address is as follows:The Aquarian, 77-88 Fulham Palace Road, Hammersmith, London W6 8JB, U.K.

Do contact them soon.

Yours affectionately,

B.K.S. Iyengar

فهرست

قسمت اول:

بخش نخست: تئوری پرانایام

بخش دوم هنر پرانایام

پیشگفتار

اللهُ الصَّمَد

با لب دمساز خود گر جفتمی — همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

لب آدمی چون نی، بر لب شبانِ هستی، روز و شبان نوایی می‌سراید که هنگام وصل، به جهان می‌بالد و گاه هجر، بی‌توان می‌نالد.

همهٔ سخنان محبانِ خدا، در گرفتن این کام از نامدار و این نام از کامکارِ عالم است که چگونه دل در دامش بگذارند و راهش را بزنند.

کتاب حاضر یکی از رهزنان ولایت جان، از دیار هندوستان است که یار می‌طلبد و به زبان بی‌زبان ما را به شناخت کانهای وجود خاکی خود آشنا می‌سازد و توان نهفته و امانتِ چون دُر سُفتهٔ آدمی را از چنبرهٔ عالم تن بیرون کشیده و دور از مارهای هفت سر، گُنج کسالت را به گنج سلامت هدایت می‌کند و به یاری تنفسِ بهاری فروبستگیِ کارِ تن را به گشایش گلستانِ جان می‌رساند و از این رهگذر خار خاطر را از ذهن بیرون کشیده و در امان، چون تیری رهیده از کمان، اکسیر مراد را در قلب می‌نشاند.

بهروز راز

پیشگفتار نویسنده

کتاب اول من «پرتو یوگا» قلب و روح شاگردان پرشور و نیرهوش را تسخیر کرد، حتی زندگی افراد بسیاری را که در ابتدا دربارهٔ این هنر اصیل، علم و فلسفه کنجکاو بودند، دگرگون کرد. امیدوارم که «پرتو پرانایام» نیز آگاهی و معرفت آنها را افزایش دهد.

با احترام و ستایش به «پاتانجالی» (Patanjali) و یوگی‌های هند باستان که کاشف پرانایام (Pranayama) بودند. من همراه دوستانم مردان و زنان، در شهد سادگی، روشنی، موشکافی، ظرافت و کمال پرانایام سهیم می‌شوم. اخیراً در حین انجام تمریناتم پرتو نوینی از آگاهی درونی در من دمید که این آگاهی را زمانی که کتاب «پرتو یوگا» را می‌نوشتم هنوز تجربه نکرده بودم.

دوستان و شاگردانم مرا تشویق کردند که تجربیات و حتی روشهای شفاهی‌ام را به روی کاغذ بیاورم، زیرا این تلاش، مشاهدات دقیق و تفکراتی را بیان می‌کند که می‌تواند شاگردان را در کاوش برای تهذیب و دقت یاری کند.

بسیاری از دانش‌پژوهان غربی، برداشت کهن را که بشر تثلیثی است از جسم، روح و فکر، قبول کرده‌اند. روشهای گوناگونی از تمرینات بدنی گرفته تا ورزشی و تفریحی، برای حفظ سلامتی بشر ابداع شده‌اند. این روشها برای تدارک نیازهای بدن (annamaya kosa) یا استخوانها، مفاصل، ماهیچه‌ها، سلولها و عضوهای مختلف آن طراحی

شده‌اند. دانش‌پژوهان هندی این روش را «پیروزی جسم» می‌نامند. این موضوع را من در کتاب «پرتو یوگا» به طور کامل شرح داده‌ام. تنها اخیراً دانشمندان غربی از روشهای پیشرفته در هند باستان برای آزمایش دستگاههای تنفسی، گردش خون، گوارش، هضم غذا، تغذیه، غدد ترشحی درون ریز، و اشکال دقیقی از آنچه که در مجموع بسان پیروزی نیروی زندگی شناخته شده‌اند، (Pranayama Kosa) آگاهی یافتند.

«یوگا ویدیا» (Yoga Vidiya) آمیزه‌هایی تدوین شده است، که هشت مرحله برای درک نفس دربر دارد. این مراحل عبارتند از «یاما» (Yama)، «نیاما» (Niama)، «آسانا» (Asana)، «پرانایام» (Pranayama)، «پراتی‌هارا» (Pratyahara)، «دهارانا» (Dharana)، «دیانا» (Dhyana) و «صمدی» (Samady). در این کتاب بر گسترش پرانایام به منظور حفظ تعادل، سلامتی و کمال سیستمهای مستقل و کنترل شده در بدن انسان، تاکید شده است.

در خانهٔ من، دانش پژوه، پیر مرشد یا یوگی نبود که به من برای رسیدن به یوگا الهام بخشد. در کودکی به بیماریهای بسیاری مبتلا شدم. در سال ۱۹۳٤ اقتضای سرنوشت، مرا به سوی یوگا به امید بدست آوردن سلامتی، رهنمون کرد. از آن زمان به بعد یوگا راه و روش زندگی من شد. با وجود مشکلاتی که به طور دائم مانع انجام تمرینات روزانهٔ آموزش و کارآزمودگیم بود، یوگا نظم، ترتیب و وقت شناسی را به من آموخت.

در آغاز پرانایام تنها تلاش و کوشش بود. زیاده‌روی در تمرینات روزانه «آساناها» (Asanas) به طور دائم پس از دقایقی از شروع پرانایام درونم را به لرزه درمی‌آورد. هر روز صبح که به قصد تمرین برمی‌خاستم دشواری در نگهداری تنفسم و ضرب‌آهنگ آن داشتم، با این

وجود به تلاش خود ادامه می‌دادم ولی پس از سه یا چهار دور تمرین از نفس می‌افتادم. پس از چند دقیقه استراحت دوباره به تمرین می‌پرداختم تا جایی که ادامهٔ آن غیرممکن می‌شد. از خود می‌پرسیدم چرا نمی‌توانم به تمرینات ادامه دهم؟ اما جوابی نمی‌یافتم، و هیچکس نبود که مرا راهنمایی کند. در طول سالها شکست و خطا، روان و جسم مرا می‌آزرد، اما من با ثبات به بهبود معیارهای خود ادامه می‌دادم. اکنون هم من هنوز هر روز ساعتی از وقتم را به پرانایام اختصاص می‌دهم و درمی‌یابم که حتی این زمان نیز کافی نیست.

کلمات می‌توانند خواننده را مجذوب و محسور کرداری مذهبی «سادانا» (Sadhana) کنند و به او بباورانند که او تجربه‌ای روحانی را درک می‌کند. به هر حال خواندن، تنها او را دانا می‌کند. در صورتیکه عمل «ساداکا» خواننده‌های او را به حقیقت و روشنی نزدیک می‌کند. واقعیت حقیقت است و روشنی خلوص.

عصر جدید، دوران پیشرفت علمی و سرازیر شدنْ واژه‌های نو در کتابهای لغت است. انتخاب عبارت فنی درست برای آنچه که من می‌خواهم بنویسم، مشکل است، زیرا من «ساداکا»ی ناب هستم و مرد سخن نیستم. من تنها می‌توانم با نابسندگی‌ام تمامی آنچه را که دربارهٔ این هنر ظریف تجربه کرده‌ام به خوانندگان عزیز ارائه دهم.

پرانایام مبحثی وسیع با توانایی‌های نامحدود است و از آنجائیکه روابط صمیمانه بین جسم و روح را کشف می‌کند دانشی روان‌تنی است. پرانایام شاید به نظر علم ساده‌ای باشد، اما زمانی که شخص برای انجام تمرینات بر روی زمین می‌نشیند، به سرعت به دشوارای این هنر پی‌می‌برد. جزئیات این علم کمتر شناخته شده و مطالب بسیاری هنوز باقی مانده که می‌تواند کشف شود. در گذشته نویسندگان کتاب یوگا بیشتر متوجه اثر پرانایام بودند تا اجرای عملی آن. شاید به این دلیل بوده که پرانایام

بین افراد بسیاری رواج داشته و عدهٔ بسیاری با این روش آشنایی داشتند. توضیحات این نویسندگان دربارهٔ اثر پرانایام بیشتر ناشی از تجربیات آنها بود که از کلفات آنها پیش افتاده بود.

بسیاری از حرکات در پرانایام بی‌نهایت دقیق هستند. به طور مثال حرکات عمدی و ظریف پوست در جهتهای مخالف به نظر غیر ممکن می‌رسد، اما این حرکات در یوگا توسعهٔ زیادی یافته است.

در اثر آموزش، پوست قادر به حرکت در جهات مختلف می‌شود و این عمل نقش اساسی در پرانایام دارد. بدین ترتیب پرانایام از جهات بسیاری هنری درونی و ذهنی است. زمانی که این مهارت با حداکثر اثرگذاری بکار برده می‌شود، جایی که حرکات پوست با دم و بازدم همزمانی می‌یابد، جریان انرژی «پرانا» (Prana) به توازن می‌رسد.

دانشمندان نوین سودمندی دانش ذاتی یوگی را توسط ابزارهای الکتریکی آشکار کرده‌اند. اثرات پرانایام مشخص و واضح است و موهوم نیست. من اطمینان دارم که در آیندهٔ نه چندان دور قطب دانش عینی (علم با آزمایش) و دانش ذهنی (هنر یا توصیف) نقش خود را در یگانگی تحصیل پرانایام و اثران آن ایفا خواهند کرد.

به علت توسعهٔ تکنولوژی، زندگی جدید، زندگی سراسر رقابت و همچشمی شده است، در نتیجه فشار بر روی مردان و زنان افزایش یافته است. دستیابی به تعادل در زندگی دشوار شده است و اثرات تشویش و بیماری بر روی دستگاههای عصبی و گردش خون افزایش یافته است. در ناامیدی، برای آرامش بیشتر، مردم با استفاده از داروهای اعصاب، کشیدن سیگار، صرف مشروبات الکلی و روابط جنسی خالی از تبعیض، پناه می‌برند. این فعالیتها سبب فراموشی موقت می‌شوندو اما علل اصلی آشکار نمی‌شود و بیماری به شخص بازمی‌گردد.

تنها پرانایام گشایش و رهایی از این مشکلات را نشان می‌دهد

(این علم را نمی‌توان از راه بحث و استدلال آموخت، بلکه باید با بردباری و تلاش هوشیارانه بر این علم تسلط یافت. پرانایام آسودگی و آرامش را با از بین بردن ناخوشیهای معمولی مانند سرماخوردگی، سردرد و ناراحتیهای عصبی آغاز می‌کند) حضیض و ذلت پرانایام اکسیر زندگی است.

این کتاب شامل دو قسمت است. قسمت اول سه فصل را دربرمی‌گیرد: هنر، فنون اجرا و اصول پرانایام.

فصل دوم با عنوان «آزادی و سعادت جاودانی» با پیروزی روح در رابطه است. این فصل با مدی‌تیشن «دیانا» (Dhyana) و رهایی و آرامش «ساواسانا» (Savasana) سر و کار دارد.

در قسمت اول من تلاش کرده‌ام که پرانایام را با همهٔ جهات گوناگون یوگا تکمیل کنم. (پرانایام حلقهٔ رابط میان جسم و روح و مرکز چرخ یوگا است.)

من سعی داشته‌ام که فنون نهفته در یوگا را آشکار کنم تا خوانندگان بتوانند بی‌شک و شبهه‌ای، نهایت استفاده را ببرند. من مراحل مختلف جداول تشریحی را در انواع مهم پرانایام ترکیب کرده‌ام. این جداول اطلاعات کاملی از متدولوژی این علم را نشان می‌دهند. همچنین تصویری از اعداد بی‌نهایت برای ترکیب و تبدیلات ممکن در این هنر اصیل و علم در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. حتی «ساداکا»های مبتدی می‌توانند با اتکا به خود و با اطمینان بی‌هراس از اثرات نامطلوب این اعمال را انجام دهند. اطلاعات این جداول «ساداکا» را بی‌باک و هوشیار می‌کند.

در بخش ضمیمه پنج دوره را معرفی کرده‌ام که به صورت مرحله به مرحله تدوین شده تا تمرین کننده به اقتضای توانایی خود آنها را دنبال کند.

در صورت عدم تکمیل هر یک از دوره‌ها در زمان مقرر می‌توان دوره را برای مدت چند هفته تمدید نمود. گرچه پرانایام را باید به طور اساسی در محضر یک استاد (Guro) آموخت، با اینهمه در نهایت سادگی بر آن شدم که خواننده را چه معلم و چه شاگرد با روش مطمئنی در تکامل این هنر راهنمایی کنم.

من خوشحال خواهم شد اگر کار من به مردم کمک کند تا سلامت جسم، تعادل ذهن و آرامش نفس بیابند. پرانایام مبحث وسیعی است. از آنجائیکه دانش من نیز در این زمینه دارای محدودیتهایی است، از هر گونه پیشنهادی برای تکامل این هنر استقبال خواهم کرد و در نشرهای آتی آنها را در متن خواهم گنجاند.

یوگا چودامانی اوپانیشاد[۱] می‌گوید: پرانایام دانشی متعالی «ماهاویدا» (Mahavidya) است. راهی ملوکانه به سوی سعادت، آزادی و خوشبختی است.

قسمت اول این کتاب را بارها بخوانید و مضامین آنرا پیش از شروع تمرینات بخوبی دریابید.

اینجانب مرهون مساعدتهای استاد کریشناماچاریا[۲] در مورد این کتاب هستم. از آقای یهودی منوهین[۳] برای مقدمه و از آقای ر.ر. دیواهار[۴] برای پیشگفتار و یاری ایشان با کمال صداقت ممنون می‌باشم. همچنین مدیون زحمات فرزندانم گیتا و پراشانت و شاگردانم م.ت. تی‌چوری والا[۵] و س.ن. موتی‌والا[۶] که اوقات ارزندهٔ خود را در اختیار تدارک این کار

۱- Yoga Chudamani Upanisad
۲- Sir T. Krishnamacharya
۳- Mr. Yehudi Menuhin
۴- R. R. Diwahar
۵- M. T. Tijoriwala
۶- S. N. Motivala

نهاده‌اند، هستم.

شکیبایی آنها در ویرایش و ویرایش مجدد این اثر که صورت نهایی آنرا میسر ساخته قابل ستایش است. از کوماری سری‌ماتی رائو[1] برای ماشین‌نویسی مکرر متن و آقای پ.ر. شینده[2] به خاطر گرفتن عکسهای بسیار برای این کتاب و خانم روبی‌جن آنگ[3] برای طرحهای آناتومی بسیار سپاسگزارم.

سپاس صادقانهٔ خود را خدمت آقای جرارد یورک[4] برای پیشنهادات سازنده و تشویقهای ایشان ابلاغ می‌دارم. بدون راهنمایی و پیگیری ایشان پدید آمدن این اثر میسر نمی‌شد. همواره مدیون زحمات ایشان در ویرایش کامل متن می‌باشم.

از انتشارات جورج آلن[5] و آنوین لیمیتد[6] برای انتشار این اثر و در اختیار عموم قرار دادن آن، سپاسگزارم.

ب. ک. س. آینگر

۱- Kumari Srimathi Rao
۲- Mr. P. R. Shinde
۳- Miss Robjn Ong
۴- Gerard Yorke
۵- George Allen
۶- Unwin LTD

قسمت اول

بخش نخست : تئوری پرانایام

فصل ۱

یوگا چیست؟

۱- هیچ‌کس هستی مطلق نخستین و نیز زمان آفرینش دنیا را نمی‌داند. خدا و طبیعت پیش از پدیداری انسان هستی داشتند، اما انسان خود را همچنان که پیشرفت می‌کرد، تربیت نمود و آغاز به شناخت تواناییهای درونی خود کرد. در این میان تمدن پدید آمد، واژه‌ها شکل گرفتند و مفاهیم خدا، «پوروسا» (Purusa)، طبیعت، «پراکرتی» (Perakerti)، مذهب، «دارما» (Dharma) و یوگا بتدریج گسترش یافتند.

۲- از آنجایی که بیان این مفاهیم دشوار است هر انسانی ناگزیر است با توجه به دریافت خود آنها را تفسیر کند. زمانیکه انسان دچار لذایذ دنیوی شد، از خدا و طبیعت منفک شد و قربانی تضادهای لذت و درد، نیک و بد، عشق و نفرت و فانی و باقی گردید.

۳- انسان با اسیر شدن در این تضادها احساس کرد به الوهیتی شخصی نیاز دارد «پوروسا»، آنکس که اولاتر است، رها از رنج، غیر قابل لمس و تأثیر ناپذیر از جهان است. بی‌نیاز از آزمودن، شادی و غم است.

۴- این نیاز انسان را به پویش والاترین آرمان مجسم در «پوروسا» یا خدای متعالی رهنمون کرد. بنابراین هستی ابدی، که او آنها را «سوارا» (Svara)، پروردگار و خدای خدایان می‌نامید، کانون توجه، تمرکز و تفکر او شد. انسان در این تلاش بنیانی برای رسیدن به «او»

اصول راهنمای اخلاق را پدید آورد تا به کمک آن بتواند با صلح و آرامش هماهنگ با طبیعت زندگی کند.

۵- او تمایز بین نیک و بد، تقوی و گناه و مسائل اخلاقی و غیراخلاقی را آموخت. آنگاه مفهوم جامعی از اعمال نیک «دارما» یا علم‌الوظایف را پدید آورد. دکتر اس. رادها کریشنان نوشته است که این اعمال نیک «دارما» است که انسان را حمایت، پشتیبانی و تقویت می‌کند تا بتواند او را به سطح بالاتری از زندگی هدایت کند، بی‌آنکه توجهی به نژاد، کاست، طبقه و ایمان داشته باشد.

۶- انسان دریافت که بایستی بدن خود را سالم، قوی و تمیز نگهدارد تا بتواند اعمال نیک «دارما» را ادامه دهد و خدا را بی‌واسطه، شخصاً تجربه نماید. پیامبران هندی در پویشهای خود، نور متبلور جوهر «ویداس» (Vedas) را در اوپانیشاد و دارشاناس (Upanisads and Daršanas) بازتابهایی از درک معنوی، یافتند. دارشاناس یا مکاتب عبارتند از: «سامکیا» (Samkhya)، «یوگا» (Yoga)، «نایا» (Nyaya)، «وسیسی کا» (Vaisesika)، «پوروا میمامسا» (Purva mimamsa)، «اوتارا میماسا» (Uttara mimamsa).

۷- «سامکیا» می گوید تمامی آفرینشها، رخدادهایی از ۲۵ عنصر اساسی «تاتواس» (Tattvas) هستند، که خالق را نمی‌شناسند. یوگا خالق را می‌شناسد. «نایا» بر منطق تأکید دارد و در مراحل نخستین به قوانین اندیشه بها می‌دهد و متکی بر استدلال و قیاس است. او خدا را پی‌آمد استنتاج می‌داند. «سیسی کا» متکی بر مکان، زمان، علت و معلول است و هماورد «نایا» است. او هم خدا را از منظر «نایا» باور دارد. «میمامسا» وابسته به «ویداس» است و دو مکتب دارد.

الف: «پوروا میمامسا» که با مفهوم کلی خدا سروکار دارد اما به اعمال «کارما» (Karma) و مراسم مذهبی اهمیّت می‌دهد.

ب: «اوتارا میمامسا» که خدا را بر اساس «ویداس» پذیرا می‌شود، اما تأکید ویژه‌ای بر علم روحانی «جنانا» (Jnana) دارد.

۸- یوگا وحدت نَفْس فردی «جی‌واتما» (Jivatma) با نَفْس عمومی «پاراماتما» (Paramatma) است. فلسفهٔ «سامکیا» فلسفهٔ نظری است در حالیکه فلسفهٔ یوگا فلسفهٔ عملی است. «سامکیا» و یوگا هر دو شرح پویایی از اسلوب فکری و زندگی را بیان می‌کنند. دانش بی‌عمل و عمل بی‌دانش کمکی به انسان نمی‌کند. آنها باید با هم بیامیزند. بنابراین «سامکیا» و یوگا همراه هم گام برمی‌دارند.

۹- در اندیشه یوگا، «یاجناوالکایا اسمرتی» (Yajnavalkya smrti)، خالق «برهما» (Brahma) بسان «هیراینا گاربها» (Hiranyagarbha)، مروج اصلی اسلوب یوگا است که سلامتی بدن، کنترل ذهنی و دستیابی به آرامش را به ارمغان می‌آورند. این اسلوب ابتدا توسط پاتانجالی (Patanjali) در یوگا ستراس (*Yuga sutras*) یا پندنامه گردآوری و نوشته شد. این پندها بیشتر امری هستند تا استدلالی، هدف و وسیله را مشخص می‌سازند. وقتی تمامی هشت قانون یوگا با هم ترکیب و تمرین شوند، یوگی یگانگی با خالق را تجربه می‌کند و هویت جسم، ذهن و ضمیر خود را از دست می‌دهد، این یوگای منسجم (Samyama) است.

۱۰- یوگا ستراس شامل ۱۹۵ پند و اندرز به ٤ بخش تقسیم شده است. نخستین بخش در باب تئوری یوگا است. این بخش کسانی را دربر می‌گیرد که به ذهنی آسوده و موزون دست یافته‌اند و هر آنچه که برای ابقای این توازن ضروری است، به کناری نهاده‌اند. دومین بخش در باب هنر یوگاست که شخص مبتدی را به انجام تمریناتش آشنا می‌سازد. فصل سوم دربارهٔ نظم درونی و قدرتی (Siddhis) است که او به دست می‌آورد. بخش چهارم که آخرین بخش است در مورد رهایی و آزادی از تاروپودهای دنیوی است.

۱۱- واژهٔ «یوگا» از ریشهٔ سانسکریتی (Yuj) گرفته شده که معنای قید و بند، پیوند، بندگی و گسترش را می‌دهد، یعنی راهنمایی کردن و تمرکز داشتن دقیق که لازمهٔ تفکر است. بنابراین یوگا هنری است که ذهنی پراکنده و ناموزون را به ذهنی موزون و بازاندیش رهنمون می کند. این آمیزشی است بین روح انسان و الوهیّت.

۱۲- در میراثی که از طبیعت به انسان رسیده است سه خصوصیّت یا کیفیّت «گناس» (Gunas) هستی دارد که عبارتند از: تنویر فکر (Sattva)، عمل (Rajas) و سکون (Tamas). اینها مانند کوزه‌ای بر روی چرخ کوزه‌گر «کولاچاکرا» (Kulachakra) بر روی گردونه زمان، «کالاچاکرا» (Kalachakra) [که «کالا» (Kala) به معنی زمان و «چاکرا» (Chakra) به معنی گردونه می‌باشد] قرار دارند. انسانها در تبیین با نظام جهان همراه با آمیزش این سه خصوصیّت اساسی می‌میرند و زنده می‌شوند.

۱۳- به انسان ذهن (Manas)، فکر و هوش (Buddhi) و ضمیر (Ahamkara) داده شده است، که در مجموع بمثابه هوشیاری یا «چیتا» (Chitta) شناخته می‌شود. همچنانکه چرخ زندگی می‌چرخد، حس آگاهی ۵ مسئله ناگوار را تجربه می کند که عبارتند از: جهل یا «آویدیا» (Avidya)، غرور یا «آسمیتا» (Asmita)، وابستگی یا «راگا» (Raga)، تنفر یا «دویسا» (Dvesa) و عشق به زندگی یا «آبینی‌ویسا» (Abhinivesa). اینها نیز به نوبهٔ خود «چیتا» را در ۵ مرحلهٔ گونه‌گون آزمون می‌کنند. این آزمون شامل کودنی یا «مودا» (Mudha)، دودلی یا «سیپتا» (Ksipta)، نیمه استواری یا «ویسیپتا» (Viksipta)، توجه لحظه‌ای یا «اکاگرا» (Ekagra) و کنترل یا «نیرودا» (Niruddha) است. «چیتا» همانند آتش است که توسط هوسهایی «واساناس» (Vasanas) تغذیه می‌شود، که بی‌آن آتش از بین می‌رود.

«چیتا» در روند خلوص، سرچشمهٔ آگاهی می‌شود.

۱۴- پاتانجلی هشت مرحله به مراحل درک و فهم افزود، که در فصل آتی بررسی خواهد شد. «چیتا» در حالتی از آرامش از طریق «یاما» (Yama)، «نیاما» (Niyama)، «آسانا» (Asana) به خلوص می‌رسد و ذهن فعّال می‌شود. «آسانا» و پرانایام ذهن متزلزل را با ثبات می کنند. قوانین «چیتا» برای «پراتی‌هارا پراناایام» دقیق است و انرژی را متمرکز می‌سازد. سپس در این مرحله توسط «دیانا» (Dhyana) و «صمدی» (Samadhi) متوقف می‌شود. آن زمانکه به مراتب بالاتر یوگا می‌رسد، فرمانروا می‌شود، اما مراحل پیشین بنیانی است و نباید آنها را نادیده گرفت و از آن غافل شد.

۱۵- قبل از کشف «آتما» (Atma) یا ناشناخته، «ساداکا»، می‌بایستی در مورد شناختن بدن، ذهن، هوش و ضمیر خویش چیزهایی یاد بگیرد. وقتی او به تمامی این «دانسته‌ها» را فراگرفت، آنها به درون «نادانسته‌ها» جاری می‌شوند. بسان رودخانه‌هایی که به دریا می‌ریزند. در این زمان او بالاترین درجه از لذّت «آناندا» (Ananda) را تجربه می کند.

۱۶- نخست، یوگا با سلامتی، قدرت و چیرگی بر بدن سروکار دارد. آنگاه حجاب تمایز میان جسم و روح را از میان برمی‌دارد. در پایان «ساداکا» را به صلح و پاکدامنی ناب رهنمون می کند.

۱۷- یوگا، عموماً پویش از برای عالم ربّانی را به انسان می‌آموزد، پویش در درون خویش به تمامی و کفایت. او خود را از جسمش رها ساخته و ضمیر درونی را پرورش می‌دهد. او از بدن به سوی اعصاب و از اعصاب به سمت حسها حرکت می کند. از راه هوش به سمت اراده رهنمون می‌شود و از آنجا به سوی آگاهی و هوشیاری «چیتا» روان می گردد. واپسین مرحله گذر از هوشیاری و آگاهی و رسیدن به ضمیر

خویش، ذات اصلی خویشتن، «آتما» است.

۱۸- بدینسان، یوگا «ساداکا» را از جهل به دانایی، از تاریکی به نور و از مرگ به جاودانگی رهنمون می‌کند.

فصل ۲

مراحل یوگا

۱- یوگا هشت مرحله دارد: «یاما» (Yama)، «نیاما» (Niyama)، «آسانا» (Asana)، «پراتی‌آرا» (Pratyahara)، پرانایام (Pranayam)، «دارانا» (Dharana)، «دیانا» (Dhyana) و «صمدی» (Samadhi) آنها همگی واحدند، اما برای آسایش خاطر به‌صورت اجزاء گوناگون بیان می‌شوند.

۲- درخت دارای ریشه، تنه، شاخه، برگ، پوست، شیره یا عصاره، گل و میوه است. هر کدام از این اجزاء ویژگیهای خاصی دارند، اما هیچیک از اجزاء نمی‌توانند به تنهایی درخت باشند، در مورد یوگا نیز چنین است.

آن هنگام که تمامی اجزاء کنار یکدیگر قرار گیرند به شکل درخت درمی‌آیند، بنابراین با پیوند هشت مرحله یوگا پدید می‌آید، قوانین جهانی «یاما»، ریشهٔ این اندیشه و قوانین شخصی «نیاما» تنهٔ آنرا تشکیل می‌دهد. «آسانا» مانند شاخه‌های گوناگونی هستند که در جهات مختلف گسترده شده‌اند. «پراتی‌آرا» از جاری شدن انرژی حسها به بیرون جلوگیری می‌کند، همانند پوست درخت از پوسیدن آن جلوگیری می‌کند. «دارانا» همانند شیرهٔ درخت است که بدن را نگه می‌دارد و هوش را ثبات می‌بخشد. «دیانا» گل است که به میوهٔ «صمدی» تبدیل

می‌شود. همانگونه که میوه نهائی‌ترین محصول درخت است، اوج تمرینات یوگا نیز درک خود حقیقی «آتمادارسانا» شخص است.

۳- در طی هشت مرحلهٔ یوگا، «سادکا» شناخت خود را گسترش می‌دهد. او قدم به قدم از شناخته‌هایش، بدن خود، به سمت ناشناخته‌ها پیش می‌رود. او از پوشش بیرونی بدن پوست به سوی ذهن روان می‌شود، از ذهن یا «مانا» (Manas) به هوش یا «بودی» (Buddhi)، اراده یا «سامکالپا» (Samkalpa)، تفکیک هوشیاری و آگاهی (Prajna یا Viveka-Khyati)، ضمیر (Sad-asad-viveka) و در واپسین مرحله به ضمیر «آتما» می‌رود.

٤- «یاما» اسم مشترکی برای احکام اخلاقی جهانی است. این احکام بی‌توجه به درجه، زمان و مکان، ابدی است. این احکام بزرگ یا «ماهاوراتا» (Mahavratas) عبارتند از: عدم خشونت (Ahimsa)، حقیقت (Satya)، دزدی نکردن (Asteya)، خویشتن‌داری (Brahmacharya) و عدم آزمندی (Aparigraha). عدم خشونت انسان را از تحمیل هر گونه آسیب، چه فیزیکی و چه ذهنی در فکر و یا در عمل بر حذر می‌دارد. هنگامی که دشمنی و تنفر کنار گذاشته شدند، عشقی چندسویه، پایدار می‌ماند، یوگی باید بیباکانه با خودش راستگو و صادق باشد، و هر سخنی که بر زبان می‌آورد و هر اندیشه‌ای که می کند، باید حقیقت باشد، خواستهای خود را کاهش داده و آرزوهای خود را کنترل می کند، بنابراین بی‌آنکه دزدی کند غنی‌تر می‌شود و همه چیز بی‌آنکه میل کند و بخواهد به سوی او جاری می‌شوند. خویشتن‌داری در تمامی امور جنسی، چه در فکر و چه در عمل سفارش شده است. این انضباط، بیداری، نیروی مردانگی و توان دیدن الوهیت را در تمام اشکال بدون برانگیخته شدن نیروی جنسی به همراه می‌آورد. شخص نباید چیزهایی را آرزو کند که برای ادامهٔ زندگی لازم نیستند، زیرا پیامد آرزو، آز

است، که اگر شخص نتواند به آنچه خواهان آن است، دست یابد به سوی غم و غصه رانده می‌شود. هنگامیکه آرزوها افزون می‌شوند سلوک و رفتار درست نابود می‌شود.

نیاما

۵- «نیاما»ها قوانینی برای تزکیهٔ نفْس، تهذیب (Saucha)، قناعت (Santosa)، ریاضت (Tapas)، مطالعهٔ کتابهای آسمانی (Svadhyaya) و تسلیم در برابر خداوند اعمالمان (Svara) (Pranidhana) است. یوگی می‌داند که بدن و احساسش آمادهٔ کامخواهی است، چیزی که سبب پیش‌داوری ذهن می‌شود، بنابراین او این اصول را رعایت می کند. تهذیب به دو گونه است، درونی و بیرونی، و هر دو باید پرورش یابند. منظور از خلوص دومی، رفتار، عادتها، پاکیزگی شخص و تسلط اوست، منظور از اولی، ریشه کن کردن شش نوع بدی است: شهوت (Kama)، خشم (Krodha)، آز (Lobha)، نادانی (Moha)، غرور (Mada)، بدخواهی و حسد (Matsarya). این پاکسازی زمانی به انجام می‌رسد که اندیشه با افکار سازنده و نیک اشغال شده باشد و سوی پروردگار رهنمون شود. قناعت امیال را کاهش می‌دهد، شخص را خوشحال می کند و به او توازن فکری می‌دهد. ریاضت شخص را توانا می کند تا به بدنش نظم داده و سختی، شقاوت و بلا را تحمل کند، بنابراین گرایش انسان را به ضمیرش سوق می‌دهد. در اینجا منظور از مطالعهٔ تربیت و آموزش شخص برای دستیابی به واقعیت و خودشناسی است. در آخر تمامی اعمالمان را باید تسلیم خدا نموده و کاملاً از اوامر او پیروی کنیم. «نیاما» گونه‌ای پرهیزکاری است که ذهن گرفتار را آرام کرده و انسان را به صلح و آرامش درونی و بیرونی راهنمائی می کند.

آساناها

قبل از بحث در مورد «آساناها»، ضروری است تا مواردی از «پوروسا» و «پراکریت» بدانیم. «پورو سا» (شخص) نظم مادی جهان است، که توانا به اجرای هر عملی توسط خویش است، می‌تواند به طبیعت روح بخشد و زندگی دهد (تولید کننده یا «پراکرتی»)، نظم مادی جهان، که می‌تواند از طریق سه ویژگی و نیروهای (گناس) تکاملی خود هوش (بودهی) و ذهن (ماناس) را پدید آورد.

«پوروسا» و «پراکرتی» با هم عمل می‌کنند تا دنیای مادی را به فعالیّت وادارند، هر دو نامحدودند، و آغاز پایانی ندارند. «پراکرتی» شامل ۵ عنصر عمده است (Pancha mahabhutas) که عبارتند از: زمین (Prthvi)، آب (Ap)، آتش (Tejas)، هوا (Vayvs) و اتر (Akasa) (به عقیدهٔ قدما یک عنصر آسمانی بوده است.م). ۵ همتای مشابه آنها عبارتند از: بویائی (Gandha)، چشائی (Rasa)، بینائی (Rupa)، شنوائی (Sabda)(Sparsa). این عناصر عمده و همتاهایشان با سه کیفیّت و نیروی (گناس) تکاملی پراکرتی ترکیب می‌شوند که این سه کیفیّت عبارتند از: تنویر یا اشراق (Sattva) و رکود (Tamas) که هوش جهانی «ماهات» (Mahat) را شکل می‌دهند. نفْس (Ahamkara)، هوش (Buddhi) و ذهن (Manmas) ضمیر خودآگاه «ماهات» شخص را می‌سازند. «ماهات» جنین نخستین رشدنایافتهٔ طبیعت است یا اصل زاینده‌ای است که از آنجا، تمام پدیده‌های مادی دنیا توسعه پیدا می‌کند. پنج عنصر برای درک (Jnanendritas) هستی دارند: گوشها، بینی، زبان، چشمها، پوست، و پنج عضو حرکتی (Karmendriyas) نیز وجود دارد: پاها، دستها، گویایی، دستگاه دفع و اعضای تناسلی. «پراکرتی»، ۵ عنصر عمده، ۵ همتای مشابه آنها، ضمیر، هوش و ذهن، ۵ عضو حسی، ۵ عضو حرکتی و «پوروسا» ۲۵ عنصر بنیادی فلسفهٔ

«سامکیا» را تشکیل می‌دهند. نه کوزه بی کوزه‌گر و نه خانه بی بنّا ساخته می‌شود. خلقت بدون «پوروسا» نمی‌توانست رخ دهد، از اینرو نیروی نخستین، با «تاتواس» برخورد کرد و همهٔ موجودات حول «پوروسا» و «پراکرتی» تحوّل یافتند.

۷- زندگی آمیزه‌ای از جسم اندامهای ادراکی و حرکتی، ذهن، هوش، ضمیر و روح است، ذهن بسان پلی بین روح و جسم است. ذهن ناپیدا و لمس‌ناپذیر است. ضمیر همانند آئینه لذّات و تمایلات خود را از طریق فعالیّت ذهنی ارضا می‌کند و جسم بسان ابزاری برای لذّت و وصال است.

۸- با توجه به اسلوب پزشکی هندی (Ayurreda) بدن از هفت عنصر (Dhatus) و سه خلط (Dosas) تشکیل شده است هفت عنصر به این سبب به این نام خوانده شده‌اند که جسم را تقویت می‌کنند. آنها عبارتند از: کیلوس (Rasa)، گوشت (Marmsa)، چربی (Medas)، استخوانها (Asthi)، مغز استخوان (Majja) و نطفه (Sudra). این عناصر جسم را در مقابل عفونتها و بیماریها ایمن نگه می‌دارند.

۹- کیلوس در اثر عمل اسیدهای معده‌ای بر روی غذا پدید می‌آید. خون گوشت را پدید می‌آورد و تمامی جسم را زنده و تازه می‌کند. گوشت استخوانها را محافظت می‌کند و چربی جسم را نرم و محکم می‌کند. استخوان، بدن را راست و محکم نگه می‌دارد و مغز استخوان تولید می‌کند. مغز استخوان قدرت می‌دهد و نطفه بار می‌آورد. با توجه به متون قدیمی نطفه نه تنها زاینده است بلکه در حالت پنهان و حساس خود در بدن ظریف و حساس بسان نیروی زندگی جریان دارد. (در مورد این گونه بدن بعداً توضیح داده می‌شود.م.)

۱۰- سه خلط (دُساس)، باد (واتا)، صفرا (پیتا) و بلغم (اسلسما) هنگامی که بطور کامل متوازن شدند، سلامتی را به ارمغان می‌آورند. عدم توازن در آنها سبب بیماری می‌شود. نیروی زندگی یا نیروی هوشیار

که باد نامیده می‌شود، تنفس، حرکت، عمل، دفع، زایندگی را تسریع می‌کند. انرژی حیاتی کارکردهای مختلف بدن و استعدادهای انسانی را با هم هماهنگ می‌کند. صفرا سبب تشنگی و گرسنگی می‌شود. غذا را هضم می‌کند و آنرا به خون تبدیل می‌نماید و گرمای بدن را یکنواخت نگه می‌دارد. بلغم عمل روغن‌کاری و نرمش مفاصل و عضلات را بر عهده دارد و کمک به بهبودی زخمها می‌کند. «مالا» (Mala) شامل مواد زاید، جامد، مایع و گازند. اگر این مواد دفع نشوندو بیماری پدید می‌آید و سبب بهم خوردن توازن سه خِلط می‌شوند.

کوساس

۱۱- بر اساس فلسفه «ودانتا» (Vedanta) سه کالبد یا سه نوع بدن (ساریرا) وجود دارد که روح را دربر گرفته‌اند. آنها شامل ۵ سطح پی‌درپی و متداخلند (کوساس).

سه «ساریرا» عبارتند از: (الف) «استولا» (sthula) کالبد بزرگ یا بدن بزرگ یا لایه و سطح تشریحی، (ب) «سوسما» (Suksma)، کالبد هشیار که شامل سطوح فیزیولوژیک، روانی و عقلانی است، و (پ) «کارانا» (Karana)، که بیشتر به کالبد علّی و سببی در سطح روانی مشهور است.

«استولا - ساریرا» (Sthula Sarira)، کالبد تغذیه‌ای (آنایا کوسا) است.

کالبدهای فیزیولوژیک پرانایام، روانی (مانومایا)، و عقلانی (وجی مانامایا) بدن ظریف (ساماساریرا) را می‌سازند. «پرانایام کوسا» شامل دستگاههای تنفسی، گردش خون، هاضمه، عصبی غدد درون‌ریز، غدد بیرون‌ریز و تناسلی است. «مانامایا کوسا» بر روی کارکردهای هوشیاری، احساس و تحریکاتی که از تجربیات درونی سرچشمه

می‌گیرد، اثر می‌گذارد و «وجیانا ماکوسا» بر روی مراحل عقلانی استدلال و قیاس که از تجربیات درونی مشتق شده‌اند، مؤثر است.

«کارانا ساریرا»، کالبد لذت (آنانادامایا کوسا) است. در حقیقت درک و آگاهی از چیزی است که توسط «ساداکا» احساس شده است. هنگامی از خواب عمیق و فرحبخش بیدار می‌شود، که آنچه را که از تفکر خود (مدی‌تیشن) خواسته، بدست آورده است.

پوست که تمام کالبدها و جسمها را دربر گرفته است، باید با ثبات و حساس به کوچکترین حرکات، باشد. تمام کالبدها در تمام سطوح گونه‌گونشان از پوست به ضمیر، درهم درآمیخته‌اند.

اهداف در زندگی

۱۲- انسان چهار هدف را در زندگی دنبال می‌کند، «دارما»، «آرتا»، «موکسا»، «کاما». «دارما» تکلیف است و دستیابی به معنویات بی‌آن و بی‌نظام اخلاقی غیرممکن است. «آرتا» جویندهٔ سلامتی، استقلال و پیگیری وافر در زندگی است. او نمی‌تواند مسرتی دیرپا ببخشد. همچنین یک بدن ناتوان و خوب تغذیه نشده مکانی آماده برای کاشت بیماری و نگرانیهاست.

«کاما» به معنای لذت زندگی است. لذتی که بستگی کامل به سلامتی بدن دارد. همانطور که کاتوپانیشاد می‌گوید، ضمیر نمی‌تواند بکمک انسان ضعیف پرورش یابد.

«موکسا»، آزادی است. انسان روشنفکر می‌داند که قدرت، دارایی و دانش، گذرا هستند و نمی‌توانند آزادی به ارمغان آورند. او تلاش می‌کند برای گریز از چنگال «گناس»، کیفیت «ساتویک»، «راجاسیک»، «تاماسیک» خود را بالا ببرد.

۱۳- بدن جایگاه برهمن است. بسان پاره‌ای حیاتی در راه رسیدن به

چهار هدف زندگی، عمل می‌کنند. حکما می‌دانستند که چون بدن پوشاننده بیرونی است، مانند ابزاری برای دستیابی به ادراک خدمت می‌کند. بنابراین باید در وضعیت مناسبی نگهداری شود.

۱۴- «آسانا»ها، بدن و ذهن را پالایش می‌کنند و اثرات پیشگیری و درمانی دارند. «آسانا»ها بیشمارند و نیازهای گونه گون، عضلانی، گردش خون، دستگاه هاضمه، غدد، اعصاب و دستگاه‌های دیگر بدن را فراهم می‌کنند.

آنها سبب تغییرات در تمام سطوح مادی و معنوی می‌شوند. سلامتی، توازنی حساس بین بدن، و ذهن و روح است. با تمرینات «آسانا» ناتوانیهای جسمی «سادکا» و پریشانی افکار ناپدید شده و مدخلهای روح باز می‌شوند.

«آسانا»ها، سلامتی، زیبایی، قدرت و ثبات، روشنی، صراحت گفتار و بیان، خونسردی اعصاب و حالتی خوش را فراهم می‌آورند. تمرینهای آن را می‌توان با درخت انبه مقایسه کرد. اگر درخت رشد سالم و درست داشته باشد، جوهرهٔ آن در میوهٔ درخت پدیدار می‌شود. به‌همین ترتیب عصارهٔ جوهر «آسانا» بیداری معنوی «ساداکا» (Sadhaka) است. او از تمام تردیدها رها شده است.

۱۵- این تصور عامیانه نادرستی است که «آسانا» و پرانایام باید از زمان شروع یوگای «سادانا» با هم تمرین شود. این تجربه نویسنده است که نوآموزی که بطور کامل در وضعیتهای مختلف قرار می‌گیرد، نمی‌تواند بر روی تنفس متمرکز شود. او عمق و توازن «آسانا»ها را از دست می‌دهد. قبل از دستیابی به فن ضرب‌آهنگ تنفس سعی کنید در هنگام انجام آساناها به ثبات (Sthirata) و سکون (Achalata) دست یابید. ادامهٔ حرکات بدن از وضعیتی به وضعیت دیگر فرق می‌کند. هرچه دامنهٔ حرکات کمتر باشد، فضای درون ششها کمتر خواهد شد و

مدت تنفس کوتاه می‌شود. هر چه دامنهٔ حرکات در طیّ انجام «آسانا»ها بیشتر باشد ظرفیت شش افزایش پیدا خواهد کرد و الگوی تنفسی عمیق‌تر می‌شود. زمانی که پرانایام و «آسانا» با هم انجام شوند، می‌بینیم وضعیّت کامل پرانایام بهم نخورده است. تا وقتی که حالتها کامل‌اند، شخص به زودی درک خواهد کرد که «آسانا»ها به طور صحیح انجام گرفته‌اند و تنفس پرانایام به طور خودکار انجام خواهد شد.

پرانایام

۱۶- پرانایام به‌طول انجامیدن عمدی دم، استراحت و بازدم است. دم عمل دریافت انرژی اولیه در شکل تنفسی است، و استراحت هنگامی است که نفس حبس می‌شود تا مزهٔ آن انرژی را درک کند.

در بازدم تمام افکار و هیجانات همراه با نفس از بدن خارج می‌شوند: سپس هنگامی که ششها خالی‌اند شخص انرژی شخصی خود را، «I»، به انرژی اولیه، آتما، می‌سپارد.

تمرین پرانایام ذهنی آرام، اراده‌ای قوی و قضاوتی دقیق را پدید می‌آورد.

پراتی‌هارا

۱۷- «پراتی‌هارا» نظمی است که ذهن و حواس را تحت کنترل درمی‌آورد. ذهن نقش دوگانه‌ای بازی می‌کند. از سویی در جستجوی خشنودی احساس است و از سوی دیگر در صدد اتحاد با ضمیر می‌باشد. «پراتی‌هارا» احساس را آرام می‌کند و آنها را به سوی درون می‌کشد و جوینده حق را بسوی پروردگار هدایت می‌کند.

صمدی، دیانا، دارانا

۱۸- «دارانا» تمرکز بر روی نقطه‌ای واحد است، یا توجه کلی بر آنچه

شخص انجام می‌دهد، در این حالت ذهن بی‌حرکت و بی‌موج باقی می‌ماند. او آگاهی درونی را برمی‌انگیزد تا آگاهی همیشه روان را کامل کند، و تمام گرفتگیها را رها می‌سازد. اگر «دارانا» به مدتی طولانی تداوم داشته باشد، تبدیل به تفکر «مدی‌تیشن» «دارانا» (Dharana) یا تمرکز حواس می‌شود، حالتی که غیرقابل توصیف است و تنها باید تجربه شود تا قابل درک باشد.

۱۹- هنگامی که حالت «دارانا» برای مدتی طولانی بی‌مزاحمت ادامه پیدا کند به درون «صمدی» نفوذ می‌کند، جایی که «ساداکا» هویت شخصی خود را در هدف تمرکز حواس از دست می‌دهد.

۲۰- در «صمدی»، «ساداکا» هوشیاری بدن، تنفس، ذهن، هوش و ضمیر خود را از دست می‌دهد. در این مرحله خرد و پالایش او، که با سادگی و فروتنی آمیخته شده است، از دور می‌درخشد. او دیگر نه تنها روشنفکر شده، بلکه تمامی کسانی که در جستجوی حقیقت به او روی آورده‌اند را روشن می‌کند.

۲۱- «یاما»، «نیاما»، «آسانا»، پرانایام، پاره‌های اصلی یوگای عملی (Karma) هستند، اینها جسم و ذهن را سالم نگه می‌دارند تا تمامی را اعمالی که برای خوشنودی خداست، انجام دهند. پرانایام و «پراتی‌هارا» و «دارانا» پاره‌های یوگای نظری هستند. «صمدی»، «جنانا» و «دیانا» به «ساداکا» کمک می‌کنند تا بدن، ذهن و هوش خود را اقیانوس ضمیر غرق کند. این یوگای محبت و عشق (Bhakti) است.

۲۲- این سه جویبار -Bhakti, Karma, Jnana- به‌رود یوگا می‌ریزند و هویت خویش را از دست می‌دهند. بنابراین طریقت یوگا به‌تنهایی هر سنخی از «ساداکا» را دربر می‌گیرد، از افراد کُند (کودن Madha) گرفته تا افرادی مانع‌شونده را بسوی آزادی و سعادت جاودانگی می‌برد.

فصل ۳

پرانا و پرانایام

۱- توصیف «پرانا» (Prana) به اندازهٔ توصیف خدا مشکل است. او انرژی نافذ و ساری جهان است. پرانا انرژی مادی، دماغی، عقلانی، جنسی، روحی و انرژی لایزال عالم هستی است. تمام انرژیهای جنبشی «پرانا» هستند. تمام انرژیهای مادی و فیزیکی مانند گرما، نور، جاذبهٔ زمین، مغناطیس و الکتریسیته نیز «پرانا» هستند. «پرانا» انرژی نهانی یا ذخیره شده در هر موجودی است که در مواقع خطر در حداکثر وسعت منتشر می‌شود. «پرانا» محرک عمده و آغازین (به حرکت درآورنده) تمام فعالیتهاست. انرژی است که می‌آفریند، محافظت می‌کند و خراب می‌کند. قدرت، نیرو، حیات، زندگی و روح همگی گونه‌های مختلف پرانا هستند.

۲- بر اساس اپانیشاد[1] «پرانا» اصل زندگی و هوشیاری است. او با ضمیر واقعی آتما یکسان دانسته شده است. «پرانا» نَفَس زندگی همهٔ موجودات در عالم هستی است. «پرانا» مرکز گردونهٔ زندگی است همه چیز بر اساس «پرانا» برقرار گردیده است. در خورشید زندگی‌بخش، ابرها، باد (Vayus)، زمین (Prthri) و تمام حالات ماده نفوذ می‌کند. «پرانا» بود و نبود است. سرچشمهٔ تمامی دانشهاست. شخصیّت جهانی

1- Upanisads

«پوروسا» فلسفه «سامکیا» می‌باشد و بنابراین یوگی باید به «پرانا» پناه ببرد.

۳- «پرانا» معمولاً به عنوان نَفَس تفسیر می‌شود ولی این فقط یکی از انواع ظهور آن در بدن انسان است. اگر تنفس باز ایستد زندگی نیز باز می‌ایستد. خردمندان قدیمی هندی می‌دانستند که تمام کارکردهای بدن توسط پنج گونه انرژی حیاتی (Prana - Vayus) انجام می‌شود، که عبارتند از: «پرانا» (اینجا لغت کلی بکار رفته است تا جزئیات را مشخص کند)، «آپانا» (Apana)، «سامانا» (Samana)، «اُدانا» (Udana) و «ویانا» (Vyana). آنها نمودهای ویژه‌ای از یک نیروی کیهانی زنده (باد زنده) و اصل نخستین هستی در همهٔ موجودات‌اند. خدا یکی است، اما خردمند نامهای گوناگونی برای «او» برمی گزینند و بنابراین با «پرانا» همراه است.

٤- «پرانا» در ناحیهٔ سینه‌ای حرکت می کند، تنفس را کنترل می کند، انرژی جوّی حیاتی را جذب می کند. «آپانا» در قسمت زیرین شکم حرکت می کند و دفع ادرار، مدفوع و نطفه را کنترل می کند. «سامانا» آتش معده را می‌افروزد و به هضم و حفظ اعمال هماهنگ اعضای شکمی کمک می کند. او بدن ناقص انسان را کامل می کند. «آدانا» در گلو فعال است (حلق و حنجره)، تارهای صوتی و گرفتن هوا و غذا را کنترل می کند. «ویانا» کل بدن را دربر می گیرد و انرژی گرفته شده از غذا و تنفس را در سرخرگها، شاهرگها و اعصاب توزیع می کند.

۵- در پرانایام، Prana - Vayu توسط دم و Apana - Vaya توسط بازدم تحریک می‌شود. «اُدانا» انرژی را از پائین نخاع تا مغز بالا می‌برد. «ویانا» برای کارکرد «آپانا» و «پرانا» ضروری است. او نقش میانجی برای انتقال انرژی از یک شخص به دیگران را به عهده دارد.

٦- پنج گروه کمکی‌اند که به نامهای Upapranas و یا

Upavayus شهره‌اند. آنها عبارتند از: «ناگا» (Naga)، «کورما» (Kurma)، «کرکارا» (Krkara)، «دیوادانا» (Devadatta)، «دانامژایا» (Dhanamjaya). «ناگا» فشار روی شکم را از طریق آروغ زدن از بین می‌برد. «کورما» با کنترل پلکها مانع از ورود اجسام خارجی به چشم می‌شود و در ضمن اندازهٔ عنبیه را کنترل می کند و در نتیجه میزان شدت نور برای دیدن تنظیم می‌شود. «کرکارا» از طریق عطسه و سرفه مانع عبور مواد از مجاری بینی و ورود آنها به گلو می‌شود. «دیوادانا» سبب بروز خمیازه و خواب می‌شود. «دانامژایا» بلغم و تغذیه را تولید می کند و حتی پس از مرگ نیز در بدن وجود دارد و پاره‌ای اوقات سبب باد کردن نعش می‌شود.

۷- بر اساس آیورویدا Ayurveda، «واتا» (Vata) که یکی از سه خلط است، نام دیگر «پرانا» است. چاراکاسامیتا اعمال «واتا» را همانگونه توصیف می کند که متون یوگا «پرانا» را توضیح می‌دهد. تنها حالت محسوس در عمل «پرانا» احساس حرکت ششها است که توسط انرژی درونی فعال شده‌اند و سبب تنفس می‌شود.

چیتا و پرانا

۸- «پرانا» و «چیتا» همکاری پایداری دارند. محل تجمع «پرانا» جایی است که «چیتا» وجود دارد و مکانی که «پرانا» هست محل تجمع «چیتا» است. «چیتا» بسان وسیلهٔ نقلیه‌ای است که توسط دو نیروی قدرتمند «پرانا» و «واسانا» (آرزوها) به جلو رانده می‌شود. او به سوی نیروهای توانمندی در حرکت است. همانگونه که توپی به زمین می‌خورد به بالا می‌رود و بازمی گردد و «ساداکا» نیز با توجه به حرکت «پرانا» و «چیتا» حرکت می کند. اگر تنفس «پرانا» چیره شود آنگاه که آرزوها کنترل می‌شوند و احساسات در حالت رسیدگی هستند و ذهن

در آرامش است. اگر نیروی آرزوها پیروز شود، تنفس ناهماهنگ و مغز پریشان می‌شود.

۹- در فصل سوم هاتا یوگا پرادیپیکا، سواتماراما (*Swatmarama*) بیان می‌کند که زمانی که تنفس و «پرانا» آرام هستند «چیتا» پیوسته و استوار است و هیچ نطفه‌ای (Sukra) نمی‌تواند آزاد شود. در این هنگام نیروی افزایش یافتهٔ «ساداکا» برای پیگیری بیشتر و اصیل‌تر پالایش می‌شود. در این هنگام به مرحلهٔ اوج Urdhva Retas (به سمت بالا=Urdhva و نطفه=Retas) می‌رسد مرحله‌ای که شخص انرژی جنسی و «چیتا»ی خود را برای غرق شدن در هوشیاری کامل پالایش کرده است.

پرانایام

۱۰- «پرانا» یعنی، نَفَس، تنفس، زندگی، حیات، انرژی یا قدرت. «پرانا» هنگامی که به صورت جمع بکار می‌رود به نَفَسهای مسلم زندگی یا جریان انرژی (Prana-Vàyus) دلالت می‌کند. یعنی امتداد، وسعت، ازدیاد، طول، پهنا، تنظیم، تمدید، جلوگیری یا کنترل. در نتیجه پرانایام معنای تمدید تنفس و جلوگیری از آن را می‌دهد. سیوا سامیتا آن را «وایو شدانا» (تمرین = Sodhana، نفس = Vàyu) می‌نامد. پاتانجالی در یوگا سوترایی (فصل ۲، صص۵۱، ۴۹) پرانایام را ورود و خرج تنفسی در وضعیت استوار و کنترل شده، توصیف می‌کند.

۱۱- پرانایام هنر است و دارای فنونی برای به حرکت درآوردن و گسترش عمدی، آهنگین و متمرکز دستگاه تنفسی می‌باشد، شامل بخشهای، جریان ممتد ظریف و طویل دم «پوراکا» (Puraka) و بازدم «رچاکا» (Rechaka) و حفظ تنفس «کومباکا» (Kumbhaka) است. «پراکا» سیستم را تحریک می‌کند. هوای فاسد و سمها را بیرون

می‌ریزد و «کومباکا» انرژی را در بدن منتشر می‌کند. حرکات شامل انبساط افقی (diorghya)، صعود عمودی (aroha) و انبساط حلقوی (visalata) ششها و قفسهٔ سینه می‌باشد، مراحل و فنون پرانایام در فصل بعد توضیح داده شده‌اند.

تنفس منظم به تمرکز ذهن یاری می‌رساند و «ساداکا» قادر می‌شود تا به سلامتی، قدرت و طول عمر دست یابد.

۱۲- پرانایام تنفس معمولی خودکار نیست که بدن و روح را با هم نگهدارد. به کمک کسب فراوان اکسیژن به وسیله فنون منظم، تغییرات شیمیایی دقیق و ظریف در بدن «ساداکا» انجام می‌پذیرد. تمرین «آسانا» موانعی را که از جریان «پرانا» جلوگیری می‌کند از سر راه برمی‌دارد و تمرین پرانایام جریان «پرانا» را در سراسر بدن تنظیم می‌کند. همچنین او تمامی افکار «ساداکا»، آرزوها و اعمال را نظم می‌دهد و به او متانت و اراده‌ای قوی و شگرف می‌دهد تا بتواند بر نفس خود چیره شود و پیر خود باشد.

فصل ۴

پرانایام و دستگاه تنفسی

«زمانی که نَفَس در بدن است زندگی پابرجاست. آن زمان که نَفَس از بدن جدا می‌شود، زندگی نیز رخت می‌بندد. بنابراین تنفس را تنظیم کنید.» هاتا یوگا پرادی پیکا (فصل ۲، بخش ۳)

۱- در هر دم عادی یک شخص متوسط حدود ۵۰۰ سانتیمتر مکعب هوا فرو می‌دهد، در هنگام دم عمیق میزان هوای گرفته شده ۶ برابر می‌شود، که از لحاظ عددی حدوداً ۳۰۰۰ سانتیمتر مکعب است. ظرفیت اشخاص بسته به وضع ساختمان طبیعی آنها فرق می‌کند. تمرین پرانایام گنجایش شُش «ساداکا» را افزایش می‌دهد که ششها به حداکثر تهویهٔ هوایی برسند.

۲- فصل دوم کتاب هاتا یوگا پرادی پیکا در مورد پرانایام است. در سه فراز نخستین توضیح می‌دهد که:

«در تمرین «آسانا» هستی با ثبات همراه احساسات تحت کنترل بنا نهاده شده است، یوگی باید پرانایام را آنچنان که از مربی (Guru) یاد گرفته است، تمرین کند و رژیم غذایی مناسب را رعایت نماید. هنگامی که تنفس نامنظم است ذهن متزلزل می‌شود. هنگامی که تنفس یکنواخت ومنظم است ذهن نیز آرام است. برای دستیابی به یکنواختی و آرامش، یوگی باید تنفس خود را کنترل کند. تا هنگامی که نفس در بدن است

زندگی پابرجاست. هنگامی که نفس از بدن جدا شد، زندگی نیز رخت
می‌بندد، بنابراین تنفس را تنظیم کنید.»

۳- تمرین پرانایام کمک می کند «ناری» (Nadis)، که اعضای لوله مانند ظریفی در بدن هستند و انرژی از طریق آنها در بدن جریان پیدا می کنند، پالایش شوند. در بدن هزاران «ناری» وجود دارد که اکثر آنها از سمت قلب و ناف شروع می‌شوند. پرانایام «ناری»ها را در وضعیت صحت و سلامت نگه می‌دارد و مانع از خرابی آنها می‌شود. این نیز به نوبه خود سبب تغییر در رفتارهای روحی «ساداکا» می‌شود. به این سبب در پرانایام تنفس از ابتدای دیافراگم در هر دو طرف بدن، نزدیک لگن خاصره شروع می‌شود. بنابراین دیافراگم قفسهٔ سینه و عضلات تنفسی فرعی گردن به حالت استراحت درمی آیند. این نیز به نوبهٔ خود سبب رهایی عضلات صورت می‌شود. هنگامی که عضلات صورت در حال استراحت هستند، آنها تسلط خود را بر روی اعضای ادراکی کاهش می‌دهند. این اعضاء شامل چشم، گوش، بینی، زبان و پوست است، در نتیجه این امر سبب کاهش فشار بر روی مغز می‌شود. هنگامی که فشار مغزی کاهش یافت «ساداکا» به تمرکز، متانت و آرامش دست می‌یابد.

چرا اینقدر پرانایام؟

٤- تعداد فراوان «آسانا» برای آزمون قسمتهای مختلف ساختمان بدن، مثل عضلات، اعصاب، اندامها و غدد، فراهم آمده است. بنابراین اعضای بدن هماهنگ و سلامت کار می کنند. محیط، ساختمان، درجه حرارت و وضعیت سلامتی و ذهن افراد بشر با یکدیگر فرق می کند و «آسانا‌ها»ی مختلف در حالتهای مختلف به سبک شدن بیماریهای انسان، کمک کرده و هماهنگی انسان را افزایش می‌دهند. گونه‌های فراوانی از پرانایام فراهم آمده، تا نیازهای فیزیکی، مغزی، ذهنی و

روحی «ساداکا» را که تحت حالات مختلف، دگرگون می‌شود، برآورده کند.

چهار مرحله پرانایام

۵- سیوا سامیتا چهار مرحله آواستا از پرانایام را در فصل ۳ توضیح می‌دهد. آنها عبارتند از:

الف) آغاز (آرامبا) ب) نیت کوشش (گاتا) پ) پیام دانش (پاریکویا) و ت) کمال (نیسپاتی).

٦- در مرحلهٔ «آرامبا» علاقهٔ «ساداکا» به پرانایام بیدار می‌شود، ابتدا شتابان است و به سبب تقلا و سرعتی که دارد و می‌خواهد زودتر به نتیجه برسد، بدنش می‌لرزد و عرق می کند. هنگامی که با پشتکار تمرینات خود را ادامه دهد، لرزش و تعریق تمام می‌شود و «ساداکا» به مرحلهٔ دوم «گاتاواستا» (Ghatavastha) می‌رسد. گاتا یعنی ظرف آب، بدن با یک ظرف مقایسه شده است، مانند ظرفِ گِلیِ نپخته، جسم مادی لاغر می‌شود و در آتش پرانایام شدیداً پخته شده و به ثبات می‌رسد. در این مرحله پنج «کاسا» (Kosas) و سه «ساریرا» (Sarira) با یکدیگر یکی می‌شوند. بعد از این یگانگی ساداکا به «پاری‌چایاواستا» (Parichayavastha) می‌رسد، جایی که رابطهٔ معنایی دانش پرانایام و خودش را به دست می‌آورد، با این دانش او ویژگیهای «گناس» خود را کنترل کرده و علل اعمال و رفتار خود را درمی‌یابد. از مرحلهٔ سوم، «ساداکا» به سوی «نیسپاتی آواستا» (nispatti avastha)، آخرین مرحلهٔ کمال، پیش می‌رود. تلاشهای وی کامل می‌شود و بذر کردارش می‌سوزد. او از موانع گناس گذشته است و تبدیل به «گاناتیتا» (gunatita) می‌شود. او «جیواموکاتا» (Jivammukta) می‌شود - کسی که در طول مدت زندگی «جیوانا» (Jivana) به خاطر دانشی که از روح

اعلی دارد از قید و بند «موکتا» (mukta) آزاد است. او حالت خلسهٔ «آناندا» (ananda) را تجربه می‌کند.

سیستم تنفسی

۷- برای اینکه خواننده تصویر روشنی از چگونگی سودمندی پرانایام در بدن داشته باشد، ضروری است که انگاره‌ای از دستگاه تنفسی داشته باشیم. این مسئله در زیر بحث شده است.

تصویر ۱: عبور هوا در حین دم از میان بینی، حلق، حنجره و نای.

۸- مشخص شده است که انرژی بنیانی مورد نیاز بدن انسان قطعاً از اکسیژن و گلوکز به دست می‌آید. اکسیژن در مراحل جذب و دفع مواد به اکسیداسیون مواد اضافی کمک می‌کند، در حالی که گلوکز به همراه اکسیژن تغذیه سلولهای بدن را در روند تنفس فراهم می‌کند.

۹- هدف پرانایام، این است که دستگاه تنفسی در بهترین شرایط عمل کند. این عمل به صورت خودکار دستگاه گردش خون را اصلاح می‌کند که بی‌آن جریان هضم و دفع دچار اشکال می‌شود. سمّها جمع می‌شوند، و بیماری در سراسر بدن منتشر شده و حالت مریضی ـ سلامتی، عادی می‌شود

۱۰- دستگاه تنفسی مدخل پاکسازی بدن، ذهن و هوش است. کلید این مسئله پرانایام است.

۱۱- تنفس برای نگه‌داشت زندگی تمامی انواع موجودات، از آمیب تک‌سلولی تا انسان ضروری است. زنده ماندن بی‌غذا و آب برای چند روز امکان‌پذیر است، امّا اگر تنفس قطع شود زندگی نیز پایان می‌پذیرد. در چاندوگیا اوپانیشاد گفته شده است که: «از آنجایی که سخنوری با مغز پیوند دارد، بنابراین همهٔ چیزها به نَفَس زندگی مرتبطند. زندگی با نَفَس زندگی در حرکت است، آن چیزی که به موجودات زنده، زندگی می‌بخشد به راستی نَفَس زندگی پدر...، مادر...، خواهر...، برادر...، معلم... و برهمن (Brahman) است. کسی که این را می‌بیند، آن را درک می‌کند و می‌فهمد و سخنور خوبی می‌شود.» (اس. رادهاکریشنان: اصل اوپانیشاد، فصل هفتم، بخش پنجم الف، صفحه ۱۰٤)

۱۲- کوزی‌تاکی اوپانیشاد می‌گوید: «آدمی می‌تواند بی‌بهره از گویایی بزید؛ زیرا ما آدم لال را دیده‌ایم. انسان می‌تواند بی‌بهره از بینایی و شنوایی زندگی کند چون؛ آدم نابینا و ناشنوا را دیده‌ایم؛ انسان بی‌خیال

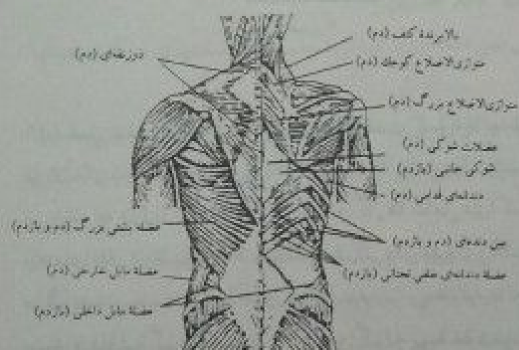
را مشاهده کرده‌ایم؛ برای اینکه دوران کودکی را دیده‌ایم، هر کسی می‌تواند بی‌دست و پا زندگی کند زیرا که وجود دارند. اما اکنون روح تنفس است، که تنهاست؛ خودآگاهی که بدن را تسخیر می کند و به اوج می‌برد. اینست آن چیزی که از روح تنفس می‌توان بدست آورد. پس روح تنفس چیست؟ او همان خودآگاهی است. حال خودآگاهی چیست؟ این همان روح تنفس است، چون آنها بخاطر یکدیگر در بدن زندگی می کنند و با هم نیز از بدن می‌روند.» (مأخذ پیشین فصل ۳ صفحهٔ ۳)

۱۳- تنفس با زندگی مستقل خارج از مادر شروع می‌شود و زمانی که زندگی متوقف می‌شود، تنفس نیز پایان می‌یابد. هنگامی که نوزاد هنوز در رحم مادر است، اکسیژن مورد نیازش از طریق خون مادر تأمین می‌شود و ششهای وی آمادگی فعالیّت ندارند. هنگامی که متولّد می‌شود فرمان نخستین تنفس زندگی‌اش از مغز صادر می‌شود.

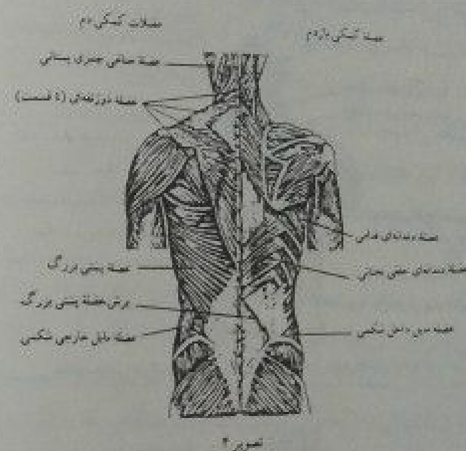
۱۴- در خلال زندگی شخص، میزان و عمق تنفس به طور خودکار از طریق سیستمهای عصبی، تنظیم و کنترل می‌شود و به طور منظم اکسیژن تازه‌ای که مورد نیاز سلولها است فراهم شده و دی اکسید کربن انباشته در سلولها تخلیه می‌شود.

۱۵- اغلب ما می‌پنداریم که چون تنفس معمولاً امری خودکار است، خارج از حوزهٔ کنترل ماست. این حقیقت ندارد، در پرانایام با تمرین مداوم و سخت ششها و سیستم عصبی می‌توان توسط تغییر میزان تنفس بهرهٔ بیشتر از آن (تنفس)، هم در عمق و هم در کیفیّت برد. ظرفیت شش ورزشکاران بزرگ، کوهنوردان و یوگی‌ها خیلی بیش از مردم عادی است، این امر به آنها اجازه می‌دهد که کارهای بزرگ خارق‌العاده انجام دهند. تنفس بهتر یعنی زندگی بهتر و سالمتر.





تصویر ۲ و ۳: نمای پشتی و جلویی عضلاتی که در تنفس استفاده می‌شود.



تصویر ۴

۱۶- عمل تنفس گونه‌ای سامان‌دهی شده است که ریه‌ها به طور عادی ۱۶ تا ۱۸ بار در دقیقه پر شوند. هوای تازه که شامل اکسیژن حیات‌بخش می‌باشد به درون آنها مکیده می‌شود و گازها شامل دی‌اکسید کربن از بافتهای بدن از طریق راه‌های تنفسی با گازهای بیرون (اکسیژن) مبادله می‌شوند. تورم منظم کیسه‌های هوایی نرم زیر ریه‌ها توسط حرکات قفسه سینه و دیافراگم پدید می‌آید. دیافراگم به نوبهٔ خود توسط تکانهای عصبی، که از مرکز تنفسی در مغز به ماهیچه‌های مربوطه صادر می‌شود، تحریک و تقویت می‌شود. بنابراین مغز محرکی است که از طریق آن تنفس و سه کارکرد دیگر مغز که عبارتند از فکر، اراده و هوش تنظیم می‌شود.

۱۷- چرخهٔ تنفسی شامل سه پاره است. الف) دم ب) بازدم پ)

نگه‌داشت تنفس.

دم حرکت فعّال باز شدن سینه است که توسط ششهای پر از هوای تازه انجام می‌شود. بازدم واکنش طبیعی و غیر فعّال بازگشت از دیوارهٔ قابل ارتجاع سینه است که به وسیلهٔ آن هوای بیات و کهنه خارج می‌شود و ششها تخلیه می‌شوند. نگهداشت تنفس مکثی است که در آخر هر دم و بازدم پدید می‌آید. این سه پاره چرخهٔ تنفسی را می‌سازند. تنفس بر روی ضربان قلب تأثیر می‌گذارد. هنگامی که تنفس را مدتی قطع کنیم کاهش ضربان قلب مشاهده می‌شود که افزایش استراحت ماهیچهٔ قلب را ضروری می‌سازد.

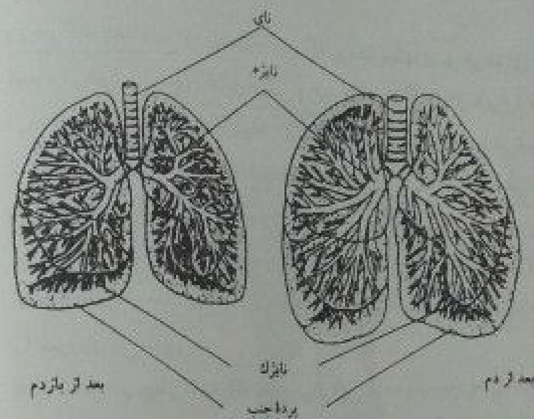
۱۸- تنفس در چهار دسته طبقه‌بندی می‌شود.

(الف) : تنفس ترقوه‌ای یا فوقانی، جایی که عضلات کمکی در گردن در بالایی ششها کاملاً فعالند.

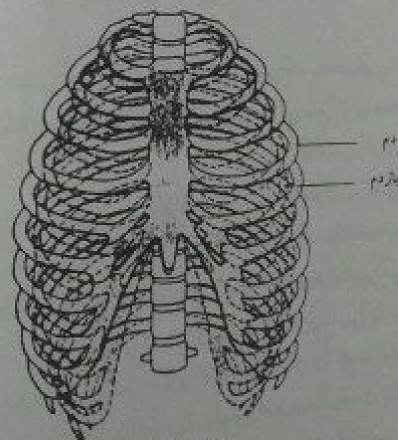
(ب) : تنفس بین دنده‌ای یا میانی، جایی که قسمتهای مرکزی ششها فعّالند.

(پ) : تنفس دیافراگمی یا تحتانی، جایی که بخشهای پایینی ششها کاملاً فعّال هستند. در حالی که قسمتهای بالایی و مرکزی فعالیّت کمتری دارند.

(ت) : تنفس کلی یا پوانایامی، تمامی ششها با ظرفیت کامل فعّالند. در تنفس کلی یا پوانایامی انقباضات دیافراگمی انقباض خودآگاه (ارادی) عضلات قدامی جانبی دیوارهٔ شکم به تأخیر می‌افتد. این عضلات به طور مورّب از بالا به قفسهٔ سینه و از پایین به لگن خاصره وصل شده‌اند. این عمل، دیافراگم گنبدی شکل را که به لبهٔ دندهٔ زیرین متّصل است، پایین آورده و ثابت می‌کند و به اعضای شکمی فشار می‌آورد و گنجایش قفسهٔ سینه را افزایش می‌دهد. این عمل، دیافراگم را برای انقباض پسین با حداکثر وسعت و کارایی، به وسیلهٔ کاهش



تصویر ۵: شش‌ها



تصویر ۶: قفسهٔ سینه

فشار مایل به مرکز آماده می‌سازد، و دخالت عمل بعدی را که بالا رفتن و انبساط قفسهٔ سینهٔ زیرین هنگام روانه شدن به سمت بالا را کاهش می‌دهد. این کار به کمک فشارهای عمودی دیافراگم انجام می‌پذیرد که به وسیلهٔ فعالیّت پی‌درپی عضلات بین دنده‌ای دنبال شده و اجازه می‌دهد تا حرکات گازانبری دنده‌های شناور، حرکاتی مانند دستهٔ سطل، دنده‌های شخص، بلندی و گسترش کامل پیرامونی تمام قفسهٔ سینه از منشاء آن در نخاع انجام شود. در آخر بالاترین ماهیچه‌های بین دنده‌ای و ماهیچه‌های متّصل به دنده‌های زیرین جناغ و کتف تا گردن و جمجمه منقبض می‌شوند و قسمت بالایی شش را قادر به پر شدن می‌سازند، سپس محفظهٔ سینه‌ای که قبلاً باز شده بود، در جهات بالا، جلو و پهلوها دوباره باز می‌شوند.

۱۹- این دسته حرکات شکم، دیوارهٔ سینه و گردن که در آنها هر محله از تسلسل، زمینه‌ای را برای مرحلهٔ بعد آماده می‌کند سبب پر شدن حداکثر ششها می‌شود، تا فضای کافی برای هوای ورودی که می‌بایستی تمام گوشه و کناره‌های هر شش را پر کند، پدید آورد.

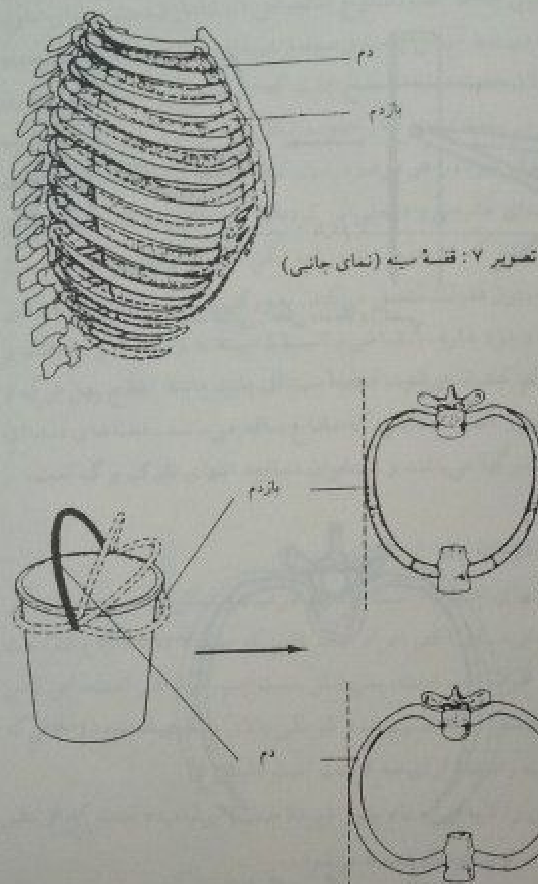
۲۰- «ساداکا» اول باید آگاهانه و مشخص بدنش را در قسمت قدامی دیوارهٔ شکمی، درست بالای لگن خاصره، صاف کند. برای انجام دادن این کار او باید دیوارهٔ پایینی شکمش را به طرف نخاع و در مقابل دیافراگم حرکت دهد، مانند اینکه ماساژی از طرف پوست به عضله و از سمت عضله به اعضای داخلی می‌دهد. این حس انقباض عمدی فعّال با حرکات قابل مشاهدهٔ دیوارهٔ شکمی، از سمت پوست سطحی به لایه‌های عمیق‌تر، همراه است، و با ارادهٔ انسان قابل تنظیم می‌باشد. بعد از آن توجه خود را به گشاد کردن نواحی جانبی و خلفی سینه معطوف کنید. قسمت پایینی دیوارهٔ سینه را همزمان با گشاد کردن دیوارهٔ بالای سینه همراه با تمامی پوست و عضلاتش بالا بیاورید. دیافراگم کم‌کم و به

نرمی و آهستگی شکل گنبدی خود را با آغاز زمان استراحت در انتهای تنفس، به دست می‌آورد. در هنگام بازدم حالت گنبدی دوباره به طرف بالا حرکت می‌کند. در ابتدای بازدم دیافراگم بسیار فعّال است، تا شروع آهسته و نرمی را برای ششهای قابل ارتجاع بوجود بیاورد.

۲۱- اکسیژن تازه به درون کیسه‌های هوایی که واحد ششها هستند وارد می‌شود. غشاهای اطراف کیسه‌های هوایی این اکسیژنها را به درون جریان خون حمل می‌کنند و سپس دی‌اکسید کربن را از خون برای خارج شدن (از طریق بازدم) به هوای درون ششها منتقل می‌کند. خون محتوی اکسیژن تازه به کمک رگها از قلب چپ به تمام سلولهای گوشه و کنار بدن می‌رسد، بنابراین انبار خود را از اکسیژن که مادهٔ حیات‌بخش است، پر می‌کند. محصولات اضافی (خصوصاً دی‌اکسید کربن) به وسیلهٔ تمام کیسه‌ها به بیرون فرستاده می‌شود و سپس به وسیلهٔ جریان خون وریدی از قلب راست به ششها می‌رود تا از محیط درون بدن دفع شود. قلب خون را به طور متوسط ۷۰ بار در دقیقه به داخل بدن پمپاژ می‌کند. به منظور تنفس درست و منظم، به هماهنگی تمام قسمتهای مرتبط بدن احتیاج داریم: نیرو یا مرکز کنترل (سیستم عصبی)، ریه‌ها (ششها)، پمپ (قلب) و سیستم جریان خون (سرخرگ، سیاهرگ) و به علاوهٔ حرکت قفسهٔ سینه و دیافراگم.

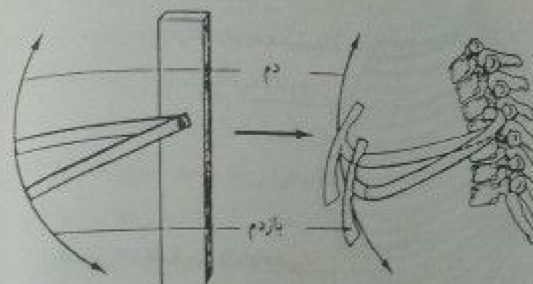
قفسه سینه

۲۲- قفسهٔ سینه محفظه‌ای است که توسط دنده‌ها پدید می‌آید و درون آن قلب و ششها قرار گرفته‌اند. مانند مخروط ناقصی است که در بالا باریک و در پایین پهن می‌شود. سمت بالای قفسهٔ سینه از طریق عضلات گردنی که به ترقوه متصلند، پوشیده شده است. نای در مسیرش از حلق به ششها از این قسمت عبور می‌کند. این مخروط ناقص در جهت عقب به

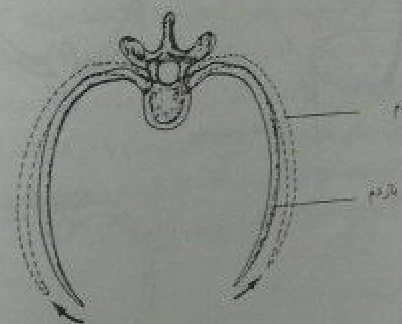


تصویر ۷: قفسهٔ سینه (نمای جانبی)

تصویر ۸: حرکات دسته سطلی دنده‌ها



تصویر ۹: حرکات قدامی ـ خلفی دنده‌ها در تنفس



تصویر ۱۰: حرکات پرگاری دنده‌های شناور

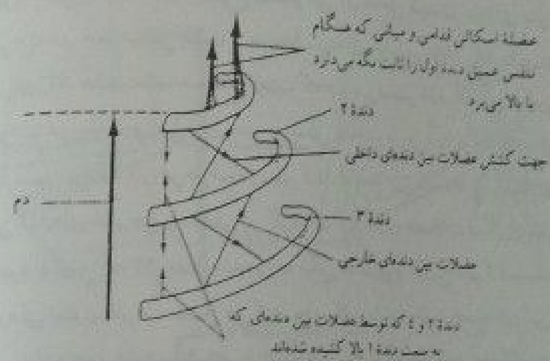
جلو، کمی صاف است. سطوح استخوانی آن شامل قسمت سینه‌ای ستون فقرات در خط میانی پشت و صفحهٔ سینه‌ای جلو می‌باشد. قفسهٔ سینه دارای ۱۲ جفت دنده مسطح است که در سرتاسر اتصال بین ستون فقرات در پشت و جناغ در جلو به شکل منحنی درمی‌آید تا حالت یک سد نیم‌دایره را در هر طرف درست کند. فاصلهٔ بین دنده‌ها را عضلات بین دنده‌ای خارجی و داخلی پر کرده‌اند. به علاوه عضلات دیگری نیز وجود دارند که ۱۲ جفت دنده را به لگن خاصره و اولین مهرهٔ قسمت گردنی ستون فقرات متصل می‌کند. بطور کلی یازده جفت عضله در این قسمت وجود دارد. انقباض و انبساط سینه به وسیلهٔ این عضلات و دیافراگم کنترل می‌شود. منطقهٔ سینه‌ای پشت مانند مقطع پهن برگ و درخت موز است. حالتی که نخاع ساقه می‌باشد. فضاهای دنده‌ای یکنواخت رگها می‌باشد و استخوان دنبالچه انتهای نازک برگ است.

ششها و درخت نای

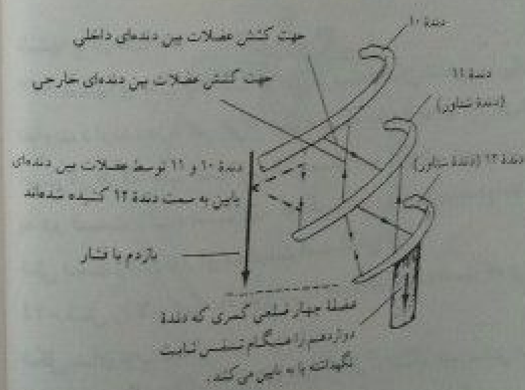
۲۳- ششهای چپ و راست از نظر ظرفیت و شکل ظاهری با یکدیگر تفاوت دارند. در اکثر افراد حجم قلب که معمولاً به اندازهٔ یک مشت است در طرف چپ است. پس شش سمت چپ کوچکتر است. این شش به دو قسمت (لُب) تقسیم شده که یکی بالای دیگری است، در حالی که شش سمت راست دارای سه قسمت است (شکل ۵).

۲۴- شش را لایه‌ای به نام پلور (پردهٔ جنب) پوشانیده است که از نظر شکل بسان توپ فوتبال منبسط می‌شود.

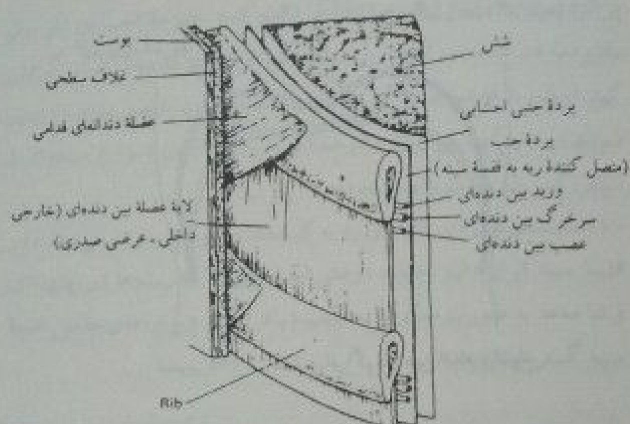
۲۵- حالت گنبدی در سمت راست دیافراگم از سمت چپ بیشتر است. در زیر آن در سمت راست کبد بزرگترین عضو توپر شکمی است و قابلیت تراکم و فشار کمتری نسبت به معده دارد، در زیر دیافراگم سمت چپ طحال قرار دارد. در یک دم کامل، هنگامی که هدف



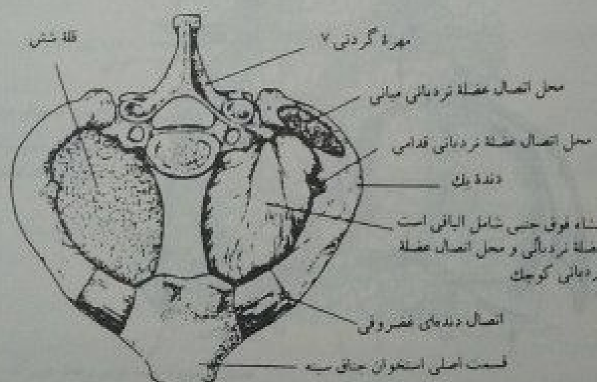
تصویر ۱۱: حرکات رو به بالای دیوارهٔ سینه‌ای بالایی در ضمن دم



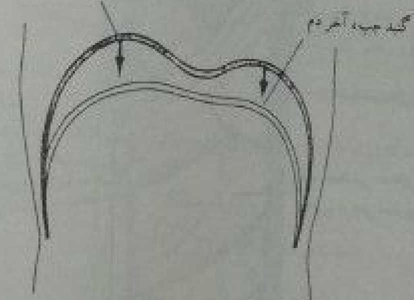
تصویر ۱۲: حرکت رو به پایین دیوارهٔ زیرین سینه در ضمن بازدم با فشار



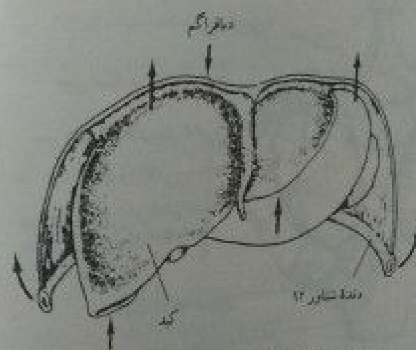
تصویر ۱۳: بافت دیوارهٔ سینه



تصویر ۱۴: محل قرار گرفتن عضلات گردنی که در آخر (دم) پرانایامی
استفاده می‌شوند



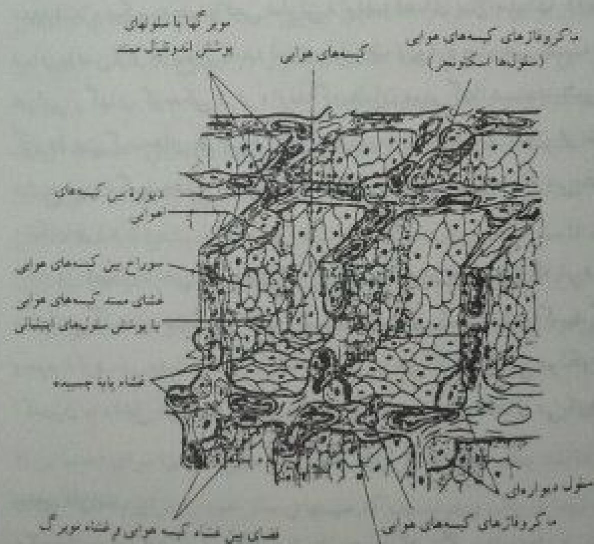
تصویر ۱۵ : حرکات دیافراگم در حین انجام پرانایام



تصویر ۱٦ : دیافراگم دنده‌های شناور را در دم بالا می‌برد

پر کردن ریه‌هاست، اکثر مردم، اگر دقت کنند، متوجهٔ احساس افزایش مقاومت در قسمت راست زیر دیافراگم می‌شوند که محل قرار گرفتن کبد است. با هدف اینکه هر دو ریه در تمام جهات به صورت مساوی پر شوند، باید کوشش ویژه و توجه دقیق به حرکات دیوارهٔ سینه‌ای و دیافراگمی در سمت راست نمود.

۲٦- سیستم نایژه‌ای که نای را به کیسه‌های هوایی پیوند می‌دهد، در قفسهٔ سینه قرار دارد. مشابه درختی است وارونه که ریشه‌ها در جای نای و شاخه‌ها به صورت معکوس به سمت دیافراگم و دیواره‌های جانبی قفسهٔ سینه گسترش یافته‌اند.



تصویر ۱۷ : بافت کیسه‌های هوایی تنفسی که غشاهایی را که گازها را بین خون و هوا را مبادله می‌کند، نشان می‌دهد

۲۷- نای در حلق به شکل لوله‌ای است که ۴ اینچ (تقریباً ۱۰ سانتی‌متر) طول و کمتر از یک اینچ (۲/۵ سانتی‌متر) قطر دارد، که به دو نایژه تقسیم می‌شود، که هر کدام به یک شش می‌روند، سپس هر کدام به تعداد بسیار زیادی نایژک، که محل عبور هوا است، بخش می‌شوند. در انتهای هر کدام از این نایژکها کیسه‌های هوایی، کیسه‌های ریز به شکل خوشهٔ انگور، متصل است که در هر شش حدود ۳۰۰ میلیون از آنها وجود دارد. سطح هر کدام توسط ۸۰ تا صد سلول سنگفرشی، که ۴۰ تا ۵۰ بار بزرگتر از انواع خود در پوست‌اند، پوشیده شده‌اند.

۲۸- این کیسه‌های هوایی کوچکند که بصورت اتاقکهای کیسه‌ای شکل متعددند و یک ردیف ناقص سلولی دارند، فضای بین سلولها (فضای میان بافتی) از مایع پر شده است. اطراف دیوارهٔ خارجی کیسه‌های هوایی رگهای کوچکی قرار دارند که همان مویرگها هستند. تعویض گازها بین کیسه‌های هوایی و گلبولهای قرمز و پلاسمای خون از طریق مایع درون کیسه‌های هوایی یا فضای میان‌بافتی انجام می‌پذیرد (شکلهای ۱ و ۲).

۲۹- در فضای داخل کیسه‌های هوایی نسبت به مویرگهایی که از داخل ششها می‌گذرند، میزان بیشتری اکسیژن و میزان کمتری دی‌اکسید کربن وجود دارد. در مدت زمان مبادله اکسیژن و دی‌اکسید کربن مولکولهای اکسیژن به داخل خون و دی‌اکسید کربن به خارج خون انتقال می‌یابند.

ستون فقرات

۳۰- ستون فقرات باید مانند تنهٔ درخت محکم نگه داشته شود. نخاع توسط سی و سه مهره محافظت می‌شود. هفت مهره‌ای که که در گردن قرار دارند، مهره‌های گردنی نامیده می‌شوند. در زیر آنها ۱۲ مهره پشتی یا سینه‌ای قرار دارند که به دنده متصل هستند و یک محفظه جهت

محافظت قلب ششها ایجاد می‌کند. ده دندهٔ فوقانی در جلو به رویهٔ داخلی استخوان سینه‌ای (جناغ) متصل‌اند ولی دو دندهٔ شناور پایینی به سمت جلو متصل نیستند، پایین مهره‌های پشتی مهره‌های کمری، در زیر آنها استخوانهای خاجی و دنبالچه‌ها قرار دارند که متشکل از مهره‌های به هم جوش خورده‌اند. آخرین مهرهٔ استخوان دنبالچه به طرف جلو می‌پیچد.

استخوان سینه‌ای (جناغ)

۳۱- استخوان سینه‌ای ۳ پاره دارد. در تنفس، بالا و پائین این استخوان باید نسبت به سطح در حالت عمودی قرار گیرند. کاربرد آن به عنوان پشتیبان برای بالا بردن دنده‌های جانبی است که مانند دستهٔ یک سطل عمل می‌کند. بدین ترتیب فضای بیشتری در هنگام باز شدن ششها در جهات کناری و بالایی پدید می‌آید.

۳۲- ششها از پیرامون باز می‌شوند و فضا برای این انبساط توسط عضلات بین دنده‌ای پدید می‌آید و عضلات بین دنده‌ای داخلی را در پشت ثابت نگه‌می‌دارد. اگر پوست در قسمتهای پشتی با عضلات بین دنده‌ای داخلی همکاری نکند، تنفس کم‌عمق و مقدار گرفتن اکسیژن کم می‌شود و بالاخره سبب ضعف فیزیکی و کاهش مقاومت بدن می‌شود.

پوست

۳۳- مانند یک طبال (طبل‌زن) که پوست طبل خود را برای دستیابی به طنین زیبا و یک ویلونیست که سیمهای ساز خود را برای بدست آوردن صدای شفاف و صاف کوک می‌کند، یوگی نیز پوست تن خود را سازگار می‌کند و کشش می‌دهد تا حداکثر پاسخ را از عضلات بین دنده‌ای برای کمک به مراحل تنفس در حین انجام تمرین پرانایام بگیرد.

۳۴- دنده‌های شناور در جلو به جناغ نچسبیده‌اند و مانند یک جفت

پرگار باز شده‌اند تا فضای بیشتری در سینه پدید آورند. از طرف دیگر دنده‌های پهن میانی می‌توانند از پهلو هم باز شوند، بنابراین باعث بالا رفتن و پهن شدن قفسهٔ سینه می‌شوند. این مسئله روی دنده‌های زیرین اثری ندارد. برای پر کردن قسمتهای بالایی ششها احتیاج به تمرین و مهارت می‌باشد. و باید آموخت که چگونه از عضلات بین دنده‌ای داخلی و بالایی و قسمت زیرین جناغ استفاده کرد. قفسهٔ سینه را از قسمت خارجی به سمت خارج باز کنید، تا جایی که تا عضلات بین دنده‌ای ادامه پیدا کند.

دیافراگم

۳۵- دیافراگم بخشی عضلانی و گنبدی شکل است که محفظهٔ سینه‌ای را از شکمی جدا می‌سازد، در تمام قسمت حلقوی زیرین قفسهٔ سینه وجود دارد، از عقب به مهره‌های کمری پیوسته است. در کناره‌ها به ۶ دندهٔ زیرین متصل است و در جلو به غضروف خنجر مانند جناغ پیوند دارد. بالای آن ششها و قلب قرار دارند و در زیر آن در سمت راست کبد و در سمت چپ طحال و معده قرار گرفته‌اند.

عضلات کمکی

۳۶- عضلات تنفسی سینه، شکم، ستون فقرات به عنوان عضلات کمکی در تنفس بکار می‌روند، که معمولاً تحت کنترل دیافراگم‌اند، علاوه بر عضلاتی که قبلاً توضیح داده شد، عضلات گردنی، بویژه عضلهٔ جناغی - چنبری - پستانی، نقش خود را ایفا می‌کنند. آنها بسیار کم در تنفس آرام شرکت می‌کنند، اما هنگامی که عمق یا سرعت تنفس افزایش می‌یابد، فعال، و زمانی که نفس حبس شود سخت می‌شوند. کاربرد عضلات کمکی در اشخاص متفاوت است، و همچنین استفاده آن در یک

فرد مشخص نیز از لحظه‌ای تا لحظهٔ دیگر فرق می‌کند، و بستگی به قدرت، کارآمدی و لیاقت و هیجان شخص دارد که در هنگام نفس کشیدن اجرا می‌کند.

۳۷- همهٔ ما تنفس می‌کنیم. اما چند نفر از ما با دقت این کار را درست انجام می‌دهد؟ کیفیّت بد، سینهٔ بدترکیب و یا بداخل خمیده، تنومندی، بی‌نظمیهای احساسی، اختلالات متعدد ششی، سیگار کشیدن و استفادهٔ نادرست از عضلات تنفسی، موجب تنفس کردن نامناسب می‌شوند که کمتر از ظرفیت شخص است. ما از ناراحتیها و ناتواناییهایی که در آتیه پدیدار خواهد شد، آگاهیم. بسیاری از تغییرات ظریف در بدن ما در اثر نفس کشیدنِ بد و وضعیت نامناسب بوجود می‌آیند و سبب تنفس سنگین، عمل ناکافی ریوی و پیشرفت بیماریهای قلبی می‌شود. پراناپام می‌تواند کمکی در جهت جلوگیری از این بی‌نظمیها و مشاهده و یا درمان آنها باشد، بنابراین شخص می‌تواند سالم و کامل زندگی کند.

۳۸- هنگامی که نور از صفحهٔ خورشید می‌تابد هوا در ششها منتشر می‌شود و سینه را به سوی بالا و بیرون حرکت می‌دهد. اگر پوست روی مرکز استخوان بتواند عمودی حرکت کند و بتواند به صورت حلقوی از طرفی به طرف دیگر باز شود، بیانگر آنست که ششها با حداکثر ظرفیت خود در حال پرشدن‌اند.

فصل ۵

ناری‌ها و چاکراها

۱- واژهٔ «ناری» (Nadi) از «نار» (Nad) مشتق شده که خود نار به معنای صدا، ساقه، لرزش و انعکاس است. «ناری»ها لوله‌ها، مجاری و یا کانالهایی هستند که هوا، آب، خون، مواد غذایی و سایر مواد از طریق آنها در بدن حمل می‌شوند. آنها شامل سرخرگها، سیاهرگها، مویرگها، نایژه‌ها و غیره... می‌باشند، در بدنهای حساس و روحانی ما، که قابل توزین و اندازه‌گیری نیستند، آنها (ناری‌ها) کانالهایی برای کیهان، زندگی و سایر انرژیها و همچنین برای احساسات، هوشیاری و تجلی روحانی‌اند و با توجه به وظایفشان به نامهای گونه‌گون نامیده می‌شوند. «ناریکا»ها (Nadika) «ناری»ها کوچکند و «ناری‌چاکرا»ها (Nadichakra) شبکه‌ها یا غده‌های موجود در هر سه گونه بدن (ستبر، ظریف و روحانی) هستند. هنوز بدنهای ظریف و حساس توسط دانشمندان و متخصصین پزشکی مورد شناسایی قرار نگرفته است.

۲-در وارااوپانیشاد گفته شده است که «ناری»ها در بدن، از کف پا تا مغز سر جاری هستند. در میان آنها «پرانا» یا نَفَس زندگی سامان گرفته است و در آن خدای زندگی «آتما» ساکن است که مأوای «ساکتی» (Sakti)، خالق جهان جان‌دار و بی‌جان است.

۳- تمام ناری‌ها از یکی از دو مرکز «تانا» (Thana) و

«کاندا»(Kanda)، کمی پایین‌تر از ناف، و قلب منشاء می گیرند. با اینکه کتابهای یوگا در مورد مکان شروع آنها نظر یکسانی دارند ولی در مورد مکان و پایان آنها نظرات گوناگونی وجود دارد.

ناری‌هایی که پایین ناف شروع می‌شوند

٤- دوازده انگشت بالاتر از اعضای تناسلی و درست در زیر ناف، عضو تخم‌مرغی شکلی به نام «کاندا» قرار دارد. گفته می‌شود که از این محل ۷۲۰۰۰ «ناری» به تمام نقاط بدن پخش می‌شوند، که هر کدام به داخل دیگری انشعابی می‌فرستند. آنها در تمام جهات پخش می‌شوند و کارکردها و پایانه‌های بیشماری دارند.

٥- «سیوا سامیتا» *Siva Samhita* ۳۵۰،۰۰۰ «ناری» را نام می‌برد که ١٤ عدد آنها دارای اهمیت فراوان هستند. این ١٤ عدد و چند عدد دیگر با کارکردشان به صورت فهرستی در جدول صفحهٔ بعد آمده‌اند. سه «ناری» که بیشترین اهمیت را دارند در ابتدای جدول ذکر شده‌اند.

٦- سوشومنا (Susumna) که مسیر آن از میان ستون فقرات می گذرد، در بنیان به دو نیم می‌شود و در جمجمه یا (نیلوفر هزار برگ) (Sahasrara) که جایگاه آتش (aghi) است پایان می‌پذیرد. واداوپانیشاد آن را بی‌نهایت درخشان و مشتعل (Jvalanti) و تجسم آوای هستی (nadarupini) توصیف کرده است.

همچنین آن‌را پشتیبان جهان (پشتیبان = Dharinis، جهان = Vista)، «براهماناری» (Brahmanadi) و روزنهٔ «براهما» (Brahmarandhra) نیز نامیده‌اند. این تهذیب (Sattva) سوشومنا به ساداکا، هنگامی که «پرانا» وارد می‌شود و زمان را می‌بلعد، احساس شادمانی می‌دهد.

نادی‌هایی که از زیر ناف شروع می‌شوند

شماره	اسم نادی		محل در بدن	محل انتها	عمل
۱	سانسومنا	Susumna	مرکز ستون فقرات	جمجمه	تلهب، آتش
۲	ایدا	Ida	سمت چپ شماره ۱	سوراخ بینی چپ	Chandra، سر و گردن (tamas) inertial
۳	پین گولا	Pingola	سمت راست شماره ۱	سوراخ بینی راست	Surya، محل سوختن (tapa)
۴	گاندهاری	Gandhari	پشت شماره ۲	چشم چپ	دیدن
۵	هاستیجیوا	Hastijihva	جلوی شماره ۲	چشم راست	دیدن
۶	پوزا	Pusa	پشت شماره ۳	گوش راست	شنیدن
۷	یاساسوینی	Yasasvini	قبل از آن بین ۴ و ۱۰	گوش چپ و انگشت شست پای چپ	
۸	آلام باسا	Alambusa	دهان و مقعد را به دو قسمت تقسیم می کند		
۹	کاهها	Kaha	جلوی شماره ۱		تخلیه
۱۰	سارَاسواتی	Sarasvati	پشت شماره ۱	زبان	تنظیم سخن گفتن و دور نگهداشتن اعضاء شکمی از بیماریها
۱۱	وارونی	Varuni	بین ۷ و ۹	در تمام بدن جریان دارد	تخلیهٔ ادرار
۱۲	ویسوودهاری	Visvodhari	بین ۵ و ۹		جذب غذا
۱۳	پیاس وینی	Payasvini	بین ۶ و ۱۰	انگشت	
۱۴	سانکینی	Samkhini	بین ۴ و ۱۰	اعضای جنسی	حمل عصارهٔ غذا
۱۵	سابا	Subha			
۱۶	کائوسیکی	Kausiki		انگشتان شست پای چپ و راست	
۱۷	سورا	Sura		بین دو ابرو	
۱۸	راکا	Raka			گرسنگی، تشنگی، تجمع بزاق
۱۹	کورما	Kurma			ثبات بدن و ذهن
۲۰	ویجنان	Vijnana			نیروی هوشیاری

نارى‌هايى كه از قلب شروع مى‌شوند

۷- براساس كتاب اوپانيشاد (فصل ٦، صفحهٔ ١٦، ١٧) و پروان اوپانيشاد (فصل ٣ صفحهٔ ٦)، «آتما» كه گفته شده به اندازهٔ يک شست است، در درون قلب هستى دارد و ١٠١ «نارى» از آن سرچشمه مى‌گيرند، در كتاب شاندوگى (فصل ٣، ٤، ١٢) از آنجايى كه جسم مادى انسان پوشش بيرونى اوست، در نتيجه قسمت داخلى (hrodayam) قلب او است (فصل ٣،٣،٨)، جايى كه «آتما» قرار دارد. همچنين «آنتاراما» (روح، قلب يا ذهن)، «آنتاكارانا» (منبع تفكر، احساس و آگاهى) و Chidatama (قوهٔ استدلالى و آگاهى) نيز ناميده مى‌شود.

۸- اينجا قلب هم معناى معنوى و هم مادى دارد، تمام نفسهاى زندگى (Vayus) در آنجا مستقر شده‌اند و نمى‌توانند به فراسوى آن بروند و اينجاست كه «پرانا» اعمال را برمى‌انگيزاند و آگاهى (Prajna) را فعال مى‌كند آگاهى سرچشمهٔ فكر، تخيّل و اراده است، هنگامى كه شعور كنترل شد، عقل و قلب يگانه مى‌شوند و خود اصلى پديدار مى‌شود.

۹- از هر ١٠١ «نارى»، ١٠٠ «نارى» ظريف‌تر متجلى مى‌شود و هر كدام از اينها به ٧٢٠٠٠ «نارى» نخستين انشعاب مى‌دهند، اگر نظم و هماهنگى بين «نارى»ها و ٥ باد (Vayus)، كه عبارتند از: «پرانا»، «آپانا»، «اودانا»، «ويانا» و «سامانا»، باشد، آنگاه بدن بصورت بهشتى در روى زمين درمى‌آيد، اما اگر بى‌نظمى و ناهماهنگى باشد بدن به ميدان جنگ بيماريها تبديل مى‌شود.

۱۰- از ١٠١ «نارى» فقط «چيترا» (Chitra) در ريشهٔ «سوشومنا» به دو پاره تقسيم مى‌شود. يک پاره از «چيترا» همراه آن حركت مى‌كند و بسوى روزنهٔ براهما در فرق سر بالاى «ساهاسرارا» (Sahasrara) گسترش مى‌يابد. اين دروازه‌اى بسوى روح اعلى «پارابرهمن» (Parabrahman) است. پارهٔ ديگر «چيترا» به طرف پايين

و دستگاه‌هاى تناسلى براى رها كردن نطفه به جنبش درمى‌آيد. گفته مى‌شود كه در هنگام مرگ، يوگى‌ها و افراد مقدس آگاهانه بسوى «برهماراندرا» (Brahmarandhra) رهسپار مى‌شوند. از آنجايى كه روزنه در پارهٔ روحانى بدن «كارانا ساريرا» (Karana Sariras) قرار دارد قابل اندازه‌گيرى و رؤيت نيست. هنگامى كه «پرانا» به سمت بالا صعود مى‌كند و از طريق «چيترا» به ميان «چاكرا» مى‌رود، از «چاكرا» پرتوى (ojas) مى‌گيرد كه همان انرژى آفرينندهٔ نطفه است. «چيترا» تغيير شكل پيدا كرده و به براهمانارى يا پارا (عالى) نارى تبديل مى‌شود. سپس «ساداكا» تبديل به كسى مى‌شود كه ميل جنسى خود را پالايش كرده و خود را از هر تمايلى رها ساخته است.

دامانى و شيرا

۱۱- «نارى»ها، «دامانى»ها و «شيرا»ها اعضاى لوله‌اى شكل يا مجارى در درون بدن مادى و لطيف‌اند كه انرژى را در اشكال گونه‌گون حمل مى‌كنند. كلمهٔ «دامانى» (Dhamani) از «دامانا» (dhamana) مشتق شده است كه معنى يک جفت را مى‌دهد. نزديكترين همانندى آن پرتقال است. پوست آن را بسان بدن ستبر (Sthula)، غشاء داخلى همانند بدن حساس و ظريف (Suksma) و پره‌هاى آن كه به شكل غنچه‌هاى پرآب و شاداب‌اند مى‌توان به مثابهٔ بدن روحانى يا معنوى (Karana) در نظر گرفت. نارى‌ها هوا را منتشر مى‌كنند، دامانى‌ها خون را جارى مى‌سازند و شيراها انرژى نطفهٔ زنده را در بدن ظريف و حساس بخش مى‌كنند.

۱۲- «آيوروِدا» (Ayurveda) علم زندگى و طول عمر است. براساس متون آن، كه با علوم پزشكى قديمى هندى ارتباط دارد، «شيراها» از قلب آغاز مى‌كنند. آنان خون (rakta) و نطفهٔ زنده (ojas) را از قلب برده

و دوباره به آن بازمی‌گرداند. «شیراها» در قلب ستبرند و هر چه شاخه شاخه می‌شوند باریکتر می‌گردند، درست بسان رگ برگ. هفتصد عدد آنها مهم قلمداد می‌شوند، آنها به چهار دستهٔ مساوی تقسیم می‌شوند که هر یک از آنها به یکی از چهار خلط مربوط می‌شوند، باد (Vata) که مناسب کارکرد بدن است، صفرا (Pitta) که هماهنگی اعضای بدن را بعهده دارد، بلغم (Kapha) آزادی حرکت مفاصل را انجام می‌دهد، خون اکسیژن و انرژی را در بدن به گردش درمی‌آورد.

نارِی‌ها و گردش خون

۱۳- کتاب سیوا سامیتا[1] (فصل ۵، ۵۵-۵۲) اظهار می‌دارد هنگامی که غذا هضم شد «ناری»ها بهترین قسمت غذای هضم شده را به بدن ظریف و حساس (Suksma) می‌برند، قسمت میانی را به بدن ستبر (Suthulasatita) و مواد زائد را بصورت مدفوع، ادرار و عرق خارج می‌کنند.

۱۴- غذای مصرف شده از طریق مجاری مشخص به کلیوس بازمی‌گردد. و از طریق شناخته شده در متن آیورودیک مثل «سروتا» (Srotas) که مترادف «ناری» است، حمل می‌شود. کارکرد آنها وسیع است، زیرا آنها انرژی زنده و حیاتی یا نفس هستند که به عنوان «پرانا» شناخته شده است، آنها آب، خون و سایر مواد را به بافتهای مختلف، مغز استخوان و رباط می‌برند و همین‌طور نطفه، ادرار، مدفوع و عرق را از بدن خارج می‌کنند.

۱۵- در تنفس، کارکرد «ناری»ها، «دامانی»ها و «شیرا»ها دو جانبه است، بدین معنا انرژی حیاتی را از هوای ورودی می‌گیرند و مواد زائد را دور می‌ریزند. هوای دم از طریق نای و نایژه‌ها (Dhamani) و در

1- Siva Samhita

درون کیسه‌های هوایی حرکت می‌کند. خون انرژی را از اکسیژن گرفته و آن را در «دامانی»ها با کمک «پرانا» در «ناری»ها پالایش می‌کند، صافی، مایع نطفه‌ای را به درون انرژی نطفهٔ زنده (Ojas) انتقال می‌دهد و آن را درون «شیرا»ها می‌ریزد و برای حیات دوباره مغز و بدن آن را در بدن پخش می‌کند. «شیرا»ها سپس انرژی مصرف شده را دفع می‌کنند و سمهایی نظیر دی‌اکسید کربن را در «دامانی»ها جمع می‌کنند و آنها را به داخل نای می‌فرستند، تا با بازدم دفع شود.

۱۶- کتاب وارااوپانیشاد (فصل ۵، صفحهٔ ۳۰) بدن را، «جواهری» می‌نامد که از عناصر اساسی (Ratnapurito-Dhatu) پر شده است. در پرانایام‌عناصر اساسی، که خون نامیده می‌شود بسان جواهری که انرژیهای مختلف جذب کرده است، پرقدرت و پالایش می‌شود. بعلاوه «ناری»ها، «دامانی»ها و «شیرا»ها بو، مزه، طعم، اشکال، صداها و شعور (Jnana) را منتقل می‌کنند، یوگا به پالایش تمام این مجاری کمک می‌کند که بدن صحیح کار کند، از بیماریها ایمن شود و شعور بالا رود، بنابراین «ساداکا» می‌تواند بدن، روح و ذهن خود را بشناسد.

۱۷- بعضی از «ناری»ها، «دامانی»ها و «شیراها» با سرخرگها، سیاهرگها ومویرگها سیستم تنفسی و سیستم گردش خون در ارتباطند. همچنین ممکن است آنها اعصاب، کانالها و مجاری سیستمهای عصبی، ولنفاوی، غده‌ای، گوارشی و تناسلی - ادرای و سیستم مادی و اندامی بدن باشند. بقیهٔ انرژی حیاتی (پرانا) را به بدن ذهنی، انرژی معنوی را به بدن معنوی، انرژی روحانی را به بدن روحانی منتقل می‌کند. نقطهٔ انتهایی هر «ناری» یک کیسهٔ مترشحه، سلول یا مو است. آنها مانند مدخل ومخرج انواع انرژی عمل می‌کنند. بطور کلی ۵۵ بیلیون از آنها در بدنهای سه‌گانه شناورند. هیچ عجیب نیست اگر بگوییم بدن از «ناری»ها سرشار است.

کوندالینی

«کوندالینی» انرژی جهانی خدایی است. خود کلمه از واژهٔ «کوندالا» (Kundala)به معنای یک حلقه یا سیم‌پیچ، مشتق شده است. سمبل انرژی نهان یک مار خفته است که ۳/۵ دور زده است و دُم او در دهانش که به سمت پایین است، جا دارد، او در پایهٔ گود «ساسوما» دراز کشیده است. دو انگشت پایین‌تر از ناحیهٔ تناسلی و دو انگشت بالاتر از مقعد. سه دور بیانگر سه حالت ذهن است (Avostha) که عبارتند از: بیداری (Jagrt)، رؤیا (Svapha) و خواب (Susuti)؛ حالت چهارمی نیز هست، (Turiya)، که آمیزشی از سه حالت دیگر است و با نیم‌دور پایانی مشخص شده است. این حالت را می‌توان در «صمدی» بدست آورد.

۲۰- (هاتها یوگا پرایدی‌پیکا فصل ۳، صفحهٔ ۱) بیان می کنند که از آنجایی که «آدی‌سیسا» (Adi sesa) خدای مارها، جهان را پشتیبانی می کند، پس «کوندالینی» تمام قوانین یوگا را حفظ می کند.

۲۱- انرژی که از «ایداء»، «پینگالا»، «شوشوما» می گذرد، «بیندو» (Bindu) نامیده شده است، نقطه‌ای است که بی‌اغراق هیچ پارهٔ مهمی ندارد، این سه «ناری» به ترتیب نشان‌دهندهٔ «ناری»های ماه، خورشید و آتشند. قبل از آنکه واژهٔ «کوندالینی» صورتی عامیانه پیدا کند، «آنجی» (Angi) آتش برای نشان دادن نیروی خدایی که درست مانند آتش اوج می گیرد و پالایش و خالص می‌شود، بکار می‌رفت. در میان قوانین یوگا انرژی ماربیچ حلقوی به سوی بالا، برای دهان ساخته شده است. این انرژی بسان بخاری از درون «شوشامنا» (که از قلب صادر می‌شود) به بالا می‌رود تا «چیترا» و از طریق «ساهاسرارا» (Sahasrara) برسد. هنگامی که به «کوندالینی» (Sakti) بیدار می‌شود، هنگامی که انرژی خلاق ایدا، «پینگالی»، «شوشامنا»

ترکیب می‌شوند. (شیوا سامیت فصل ۵ صفحهٔ ۲)

۲۲- فلز را از طریق سوزاندن تفالهٔ فلزی پالایش می کنند. با آتش انضباط یوگا، «ساداکا» ناپاکیها، هوسها، خشم، آز، حماقت، غرور و حسادت درون خویش را می‌سوزاند و سپس عقل او پالوده می‌شود و آنگاه انرژی کیهانی پنهان در او به لطف الهی و Guru (استاد) بیدار می‌شود، (هاتا یوگا پرایدی‌پیکا فصل ۳ صفحهٔ ۲) و هنگامی که این انرژی برمی‌خیزد (انرژی پنهان) «ساداکا» بیش از پیش با خدا هماهنگ می‌شود. از پیوند با میوه‌های عمل (Karma Mukta) آزاد می‌شود و بی‌پیوند زندگی (Jivama Mukta) خواهد کرد.

۲۳- با توجه به متون تانتریک، پرانایامبیداری نیروی پنهان (Sakti) که کوندالینی نامیده می‌شود، است. پرانایام‌همان انرژی جهانی خدایی در بدن ما است، که در انتهای ستون فقرات در «مولادرا چاکرا» (Muladhara Chakra)، در شبکهٔ اعصاب جای گرفته در لگن خاصره و در بالای مقعد قرار دارد. این انرژی باید بیدار و پرداخت شود تا از درون شوشامنا از «مولادرا چاکرا» به سوی نیلوفر هزار برگ «ساهاسرارا» یک شبکهٔ عصبی در مغز) صعود کند. پس از نفوذ در «چاکرا» با روح اعلی یگانه می‌شود. این پویشی تمثیلی از توصیف شکفتگی شگرف حیات است، که از طریق تمرین [Uddiyana, Mulabandhad (فصل ۱۳)] و منع خویشتن کسب می‌شود. این یک راه سمبلیک برای توضیح نحوهٔ محدود کردن انرژی جنسی است.

۲۴- هنگامی که «کوندالینی» به نیلوفر هزار برگ می‌رسد، «ساداکا» هیچگونه دریافتی از شخصیت جدای خود ندارد و هیچ چیز برای او وجود ندارد. او از موانع زمان ـ مکانی گذشته و با جهان یگانه می‌شود.

چاکراها

۲۵- «چاکرا» به معنای گردونه است. «چاکرا»ها گردونه‌های پرنده هستند، که انرژی می‌تابانند، و در مراکز زندگی در ستون فقرات جای دارند، و از طریق «ناری»ها به پوششهای (Kosas) مختلف مرتبط می‌شود.

۲۶- همانطور که آنتن امواج رادیویی را می‌گیرد و آنها را به گیرنده‌های صدایی منتقل می‌کند، «چاکراها» لرزشهای جهان را گرفته و آنها را از طریق «ناری»ها، «دامانی»ها و «شیرا»ها در سرتاسر بدن پخش می‌کنند. بدن همتای جهان است، بدن جهان کوچک در میان جهان بزرگ، مستقر بر روی سطوح (بدنهای) ستبر، ظریف و حساس و روحانی.

۲۷- با توجه به متنهای یوگ، دو انرژی مهم دیگر نیز بدن را دربر گرفته‌اند که یکی از تشعشع خورشید درون «ناری پینگالا» (Pingala Nadi) و دیگر تشعشع ماه درون «ناری ایدا» (Ida Nadi) نشأت گرفته است. هر دوی این جریانها در «چاکراها»، مراکز حیاتی، ممتد در «سوشومنا»، ناری آتش در نخاع با هم برخورد می‌کنند.

۲۸- برای نگهداشت انرژی پدید آمده در بدن و جلوگیری از اسراف آنها، «آسانا»ها و «مودرا»ها (مهر و مومها)، چهاناپامو «باندا»ها (قفلها) تجویز شده‌اند.

گرمایی که به این صورت پدید می‌آید سبب عدم پیچش «کوندالینی» می‌شود، مار سرش را بلند می‌کند و وارد «شوشامنا» می‌شود و به سمت بالا از میان چاکراها، یکی‌یکی تا نیلوفر هزار برگ رانده می‌شود.

۲۹- تولید و توزیع «پرانا» در سیستم انسان می‌تواند با انرژی الکتریکی مقایسه شود. انرژی آب روان یا تصعید بخار آب باعث چرخیدن توربینها در داخل یک حوزهٔ مغناطیسی می‌شوند. الکتریسیته در

مخزن برق ذخیره می‌شود و ترانسفوماتورها که ولتاژ یا جریان برق را تنظیم می‌کنند نیروی برق را بالا یا پایین می‌برند. این نیرو از طریق کابلها به برق شهر انتقال می‌یابد و ماشین‌آلات را به راه می‌اندازد. «پرانا» مانند آب روان یا بخار بالا رونده است و قفسهٔ سینه هم حوزهٔ مغناطیسی می‌باشد. مراحل تنفسی دم و بازدم و حفظ آن مانند توربینها عمل می‌کنند در حالیکه «چاکرا» نشان دهندهٔ مخزن برق و ترانسفورماتورها می‌باشد. انرژی (Ojas) که به وسیلهٔ «پرانا» خلق می‌شود مانند الکتریسته است. به وسیلهٔ «چاکرا» بالا و پایین می‌رود و «دامانی»ها و «شیرا»ها که خطوط انتقال نیرو می‌باشند، در سرتاسر بدن پخش می‌شوند. اگر نیرویی که پدید می‌آید کاملاً تنظیم نشده باشد وسایل و ادوات را نابود می‌کند. در مورد «پرانا» و انرژی (Ojas) نیز به همین گونه است. زیرا آنها می‌توانند بدن و ذهن (Sadhaka) را از بین ببرند.

۳۰- «چاکرا»های اصلی عبارتند از: ۱- «مولاداهارا» (Muladahara) (پشتیبان = Dhara، منبع = Mula) که در لگن خاصره بالای مقعد قرار دارد. ۲- «شوادیستانا» (Svadhisthana) (محل نشستگاه نیروی حیاتی) که در بالای آلت تناسلی قرار گرفته است. ۳- «مانی پوراکا» (Manipuraka) در ناف قرار گرفته است. ٤- «سوریا» (Surya) خورشید. ۵- «ماناس» (Manas) ذهن بین ناف و قلب. ۶- «آناتا» (Anahata) (قلب) در محل ناحیهٔ قلب ۷- «وسودهی» (Vesuddhi) (ناب) در ناحیهٔ حلق. ۸- «آگا» (Agha) (فرمان) در بین ابروها. ۹- «سوما» (Soma) نوری در میان ذهن. ۱۰- «لالاتا» (Lalata) در بالای پیشانی. ۱۱- «ساهاسرارا» که نیلوفر هزار برگ در ذهن نامیده می‌شود. «چاکرا»های مهم عبارتند از: ۱، ۲، ۳، ۶، ۷، ۸ و ۱۱.

۳۱- «مولادا چاکرا» Muladdha Chakra نشستگاه عنصر خاک

(Pathvi Tattva) و حس بویایی است. این پایه «آناماِیا - کوزا» (Annamaya-Kosa)، رکن اصلی غذاست که با جذب و دفع مرتبط است. وقتی این «چاکرا» فعال می‌شود «ساداکا» به نیروی حیات ثابت می‌رسد و آماده است تا انرژی جنسی (Urdhvaretas) خود را محدود کند.

۳۲- «چاکرا سوادیستانا» (Svadhisthana Chakra) جایگاه عنصر آب (ap) و حس چشایی است. وقتی این «چاکرا» فعال می‌شود «ساداکا» از هر گونه بیماری رهایی می‌یابد و سلامتی و طراوت می‌یابد، احساس خستگی نمی‌کند و خیلی صمیمی و مهربان می‌شود.

۳۳- «چاکرا مانی‌پوراکا» (manipuraka Chakra) جایگاه عنصر آتش (aghi) است. هنگامی که فعال می‌شود. «ساداکا» نوعی آرامش، حتی در مواقع ناسازگاری بدست می‌آورد.

۳۴- «چاکرا سوادیستانا» و «مانی‌پوراکا» شالودهٔ کوزا پرانایام، یعنی بدن فیزیولوژیک‌اند. هر دو باید با هم حرکت کنند، و اعمال خود را طی دم و بازدم با پرانایام‌هماهنگ سازند.

۳۵- «چاکرا ثریا» (Suya chakra) بیشتر به عنوان شبکهٔ خورشیدی شناخته شده است، که بین ناف و دیافراگم قرار گرفته است و ارگانهای شکمی را سالم نگه می‌دارد و طول زندگی را افزایش می‌دهد.

۳۶- manas chakra بین «ثریا» و «آناهاتا» (anahata) قرار دارد که جایگاه احساسات، تصورات پر هیجان و خلاقیت است و می‌تواند توسط پرانایام‌هایی که حفظ تنفس را بر عهده دارند، به ایستایی برسد.

۳۷- «چاکرا آناهاتا» (anahata chakra) بین ناحیهٔ مادی و معنوی قلب قرار گرفته که عنصری از هوا و لامسه است.

۳۸- «چاکرا» «آناهاتا» و «مانا» نشانگر جسم فیزیولوژیک «کوزا مانومایا» (manomaya kosa) هستند، زمانیکه فعال می‌شوند قلب را

تقویت می‌کنند و عشق «اُهاکتی» (ohakti) را گسترش می‌دهند، و سطح علم «جنانا» (jnana) را ارتقاء می‌دهند. آنها «ساداکا» را از لذاید نفسانی آزاد می‌کنند و او را وادار می‌کنند تا راه معنوی را در پیش گیرد.

۳۹- «چاکرا ویزاداهی» (Visaddhi chakra) در ناحیهٔ گلو در منطقه‌ای بالای سینه در ابتدای گردن قرار گرفته است. عنصری از اِتر (آکاسا) است (که به عقیدهٔ قدما یک عنصر آسمانی است.) او بیانگر بدن خردمند (Vijnanaga-Kasa) است هنگامی که فعال می‌شود، نیروی ادراک «ساداکا» بالا می‌رود، هوشیار و تعقلی می‌شود. سخن و گفتارش روشن،مشخص و روان می‌گردد.

۴۰- «چاکرا آجنا» (ajnachakra) بودگاه لذت (کوزا آناندامایا) را نشان می‌دهد. هنگامی که فعال می‌شود «ساداکا» کنترل ویژه‌ای را بر روی بدن خود به دست می‌آورد و تجلّی معنوی را افزایش می‌دهد.

۴۱- «چاکرا سوما» (Soma chakra) حرارت بدن را تنظیم می‌کند.

۴۲- هنگامی که «چاکرا لالاتا» (Lalata chakra) فعال می‌شود «ساداکا» ارباب آیندهٔ خود می‌شود. (از آیندهٔ خود با اطلاع می‌گردد.)

۴۳- «چاکرا ساهاسرارا» (Sahasrara chakra) که «دالا ساهاسرا» (Sahasra dala) نیز گفته می‌شود، (گروه زیاد با تعداد زیاد = dala)، جایگاه روح متعالی (Prarabrahan) است که در انتهای «نادی براهما» یا «سوشومنا» قرار دارد.

۴۴- هنگامی که انرژی «کوندالینی» به «ساهاسرارا» می‌رسد «ساداکا» از تمام موانع عبور می‌کند و روح رهایی یافته «سیدا» (Siddha) می‌شود. این حالت در نیروپانا ست چاکرا (فراز ۴۰) به حالت خلاء (سانیادیسا) مانند شده است.

فصل ۶

استاد و شاگرد[۱]

۱- استاد (Guru) و شاگردش (Sisya) هر دو از دانش معنوی «ویدیا ـ براهما» (Brahma-Vidya) برخوردارند. استاد نخست شاگرد خود را مورد مطالعه قرار می‌دهد و راجع به آنچه او می‌داند، بحث می‌کند. درحالی که شاگرد استاد و آنچه را که او به آنها آموزش داده مورد بررسی قرار می‌دهد. مرحلهٔ بعدی برای شاگرد انجام تمرین مداوم زاهدانه (Tapas) است تا زمانی که معرفت و دانش را کاملاً فراگیرد. در هنگام آگاهی و فرزانگی (Prajnn) ثمرهٔ آزمون مستقیم، هم برای استاد و هم شاگرد انکشاف می‌یابد.

۲- واژهٔ سانسکریت «Guru» از دو ریشهٔ «Gu» به معنای تاریکی و «ru» به معنای روشنایی گرفته شده است. «گورو» استادی است که معرفت لاهوتی دارد و تاریکی و غفلت و نادانی را از بین می‌برد، و شاگرد را به سوی روشنگری و حقیقت رهنمون می‌کند. او نیز تنها کسی است که ما رهنمودهای درست را از او می‌آموزیم و یا هر کسی به رهبری و هدایت او فرا می‌گیرد که چگونه زندگی خوبی را به‌سر منزل مقصود برساند.

او رها از تنفر در جستجوی حقیقت است و دانش معنوی خویش را به منصه ظهور می‌رساند. تنها با مسائل نظری خرسند نمی‌شود و برای هر

۱- Guro and Sysia

نکته‌ای که آزموده است، تمثیلی می‌آورد و بر اساس مرام و پندهای خود رفتار می‌کند. یک استاد باید دارای این ویژگیها باشد: الف) روشن در فهم و دانش، ب) منظم در تمرینات روحی (anusthana)، پ) پایدار و دقیق در مطالعات (abhyasa). ت) رها از میل بهره‌مند شدن از اعمالش (Karamaphala thyagi or Vairagya)، ث) شفاف و ناب در آنچه که برای هدایت شاگردانش در رابطه با ذات راستین علم انجام می‌دهد (Paratattva). او به شاگردانش می‌آموزد که چگونه به احساس خویش بازگردند و چگونه هوشمندی و درک خویش را درونی کنند، در نتیجه آنها فرا می‌گیرند که خود را کشف کنند و به سرچشمهٔ هستی خویش (Atma) برسند. استاد پلی میان فرد (Jivatma) و خدا (Paramatma) است.

۳- در مثالهای کلاسیک روابط استاد و شاگرد همان‌گونه بیان شدند که در «کاتاپانیشاد» و در «جیتا ـ باگاواد» طرح شده است. «یاما» (yama) خدای مرگ دانش معنوی را به جویندهٔ واقعی «ناچیکیتا» (Nachiketa) می‌دهد، کسی که با شجاعت تردیدناپذیر خویش با مرگ روبرو می‌شود. (Sri-krasna) تردید و افسردگی را از کمانگیر توانا «آرجونا» (arjuna) می‌زداید، کسی که هدف خطاناپذیر و روحیهٔ فروتنش او را به بالاترین قلهٔ زندگی رهنمون می‌کند.

۴- حکیمی بنام نارادا (Narada) توان و انرژی شخص غارتگری را به نام راتناکارا (Ratnakara) به سوی خداوند جلب کرد تا اینکه غارتگر مرد عاقل یا والمیکی (Valmiki) شد. نویسندهٔ داستان ـ حماسی رامایانا از طریق تمثیل، بدن انسان را به جزیرهٔ پادشاه [illegible] اهریمنی با ذاتی مغرور یا «راوانا» (Ravana) تشبیه می‌کند. ده سر و اعضای علم و عملند و امیالشان پایان‌ناپذیر است و بسان اقیانوسی پیرامون جزیره را فرا گرفته‌اند. «شیتا» (Sita) روح تنها یا «پروکتی»

(Prokti) در «آسوکاوانا» (Asokavana) محبوس شده است. «شیتا» در غم جدایی از فرمانروای خویش «راما» (Rama) سرشار از غم و اندوه، افسرده و دلشکسته است و دائم به «راما» می‌اندیشد. «راما» فرستادهٔ خودش «هانومان» (Hanuman) پسر «وایو» (Vayo) (نفس حیات یا باد زنده) را به سوی او روانه می‌کند تا «شیتا» را تسلی دهد و روح شکنده و سست او را تقویت کند.

«هانومان» به نابودی راوانا (نَفس) یاری می‌کند. «شیتا» و «راما» دوباره به هم می‌پیوندند («پوروسا» و «پراکرتی»، «جیواتما» و «پراماتما» همان‌گونه که «هانومان» سبب پیوند دوبارهٔ «شیتا» و «راما» شد، پرانایام یگانگی «ساداکا» و «آتما» را دوباره برقرار می‌کند.

۵- در آغاز استاد خود را در سطح شاگردش پایین می‌آورد او را از راه امثال و حکم تشویق می‌کند تا ارتقاء بیابد. بسان گربهٔ مادری که بچه‌گربهٔ کوری را به‌دندان می‌گیرد، نخست او تمام حرکات شاگرد خویش را کنترل می‌کند و سپس او را با ابتکار کمی که دارد رها می‌سازد. در مرحلهٔ بعد معلم به شاگرد آزادی کامل می‌دهد، بسان میمون مادری که می گذارد فرزندش از چنگال او رها شود. در مرحلهٔ نخست، شاگرد تحت انضباط بی‌چون و چرای استاد است. در مرحلهٔ دوم اراده‌اش را به طور کامل رها می‌کند. و در مرحلهٔ سوم در یک چشم بهم‌زدن در گفتار و پالایش فکر و کردار، ماهر و زبردست می‌شود.

۶- شاگردان سه دسته‌اند ـ کودن، معمولی و قوی یا عالی. دانش‌آموزان کودن شور و شعف کمتری دارند. خوش گذرانند بی‌ثبات و بزدل‌اند، مایل نیستند نقاط منفی خود را آشکار سازند و یا برای درک خود سخت کار کنند. دستهٔ دوم دانش‌آموزانی هستند که متزلزل‌اند و به همان میزانی که گرایش به مسائل دنیوی دارند به سوی مسائل معنوی نیز

کشیده می‌شوند. گاهی اوقات به یکی از آنها بیشتر اهمیت می‌دهند و
گاهی به دیگری. او می‌داند که کدام‌یک بهتر است، اما شجاعت و عزم
راسخ ندارد تا همچنان پایدار بماند. او نیاز به مداوای قوی دارد تا
طبیعت بی‌ثبات خود را که معلمش از آن آگاه است، مداوا کند.
دانشجوی قوی با ممتاز بصیرت و شور و شوق و شجاعت دارد. او در
مقابل وسوسه‌ها مقاومت می‌کند و شک و تردیدی در مورد کنار گذاشتن
ویژگیهایی که او را از نیل به هدفش دور می‌کند ندارد. در نتیجه
باثبات، با مهارت و راسخ می‌شود. معلم همیشه هوشیار است تا دامی
برای دانش‌آموز قوی پیدا کند و استعدادهای نهانی او را آشکار نماید،
و به این کار ادامه می‌دهد تا شاگردانش را مانند مومی آزاد شده
(Siddha) بیابد. معلم همیشه با شاگرد خویش خوش است، حتی اگر
شاگرد از معلم خود پیشی گیرد.
۷- شاگرد شایسته، معلمش را چونان مرحمت خداوندی می‌یابد.
ساتیکاما‌ـجابالی (Satyakama-jabali) که اعتراف کرد از وجود پدر و
مادر خویش بی‌اطلاع است، بعنوان شاگرد توسط حکیم گوتاما
(Gutama) پذیرفته شد. فرزانه‌ای که پاکی و صداقتش ویژگی او بود.
«سویتاکیتو» (Svetaketu) متکبرانه پس از سالها درس خواندن به خانه
بازگشت اما هنگامی که پدرش یودالکا (Uddalka) از او پرسید که
چگونه درخت بزرگی از دانهٔ کوچکی پدید می‌آید نتوانست پاسخ دهد.
هنگامی که «سویتاکیتو» با حقارت به نادانی خود اعتراف کرد، پدرش
او را بعنوان شاگرد پذیرفت و به او علم معنوی داد.
یک مرید باید پس از علم معنوی خویشتن‌داری مشتاق باشد. او باید به
طور مرتب و با دقت تمرین کند و صبری عظیم داشته باشد.
۸- تربیت معنوی (Sadhana) هیچ ارتباطی با مطالعات نظری ندارد، ما
را به راه نوینی از زندگی رهنمون می‌سازد. درست بسان دانه‌های بوتهٔ

کنجد که برای محصول روغن فشرده و له می‌شوند و چوب که می‌سوزد و
گرمای پنهان خود را آشکار می‌نماید. بنابراین شاگرد باید در
تمریناتش راسخ و استوار باشد تا بتواند علم نهان درون خویش را
نمایان سازد و هویت خود را بیابد. هنگامی که دریافت او جرقه‌ای از
شعلهٔ الهی است، که تمام دنیا را می‌سوزاند. پس از آن تمام احساسات
پیشین او می‌سوزد و روشنفکر می‌گردد. پس از این او به سهم خود،
براستی یک استاد است.

فصل ۷

غذا

۱- ماهانارایان اوپانیشاد[1] (صفحهٔ ۷۹-۱۵) غذا یا آنا (anna) را بعنوان نخستین نیاز بشر بیان می‌کند که بی‌آن تن کالبدی‌اش نمی‌تواند به سطح روحانی ارتقاء پیدا کند. این کتاب بیان می‌دارد که خورشید گرمای تابانی است که باعث تبخیر آب می‌شود. بخار تبدیل به ابر می‌گردد و از آن باران به زمین می‌بارد. انسان به روی زمین کشت و زرع می‌کند و غذا تولید می‌نماید و هنگامی که آنرا مصرف می‌کند، انرژی پدید می‌آورد که این انرژی نگاهدارندهٔ قدرت است. قدرت نظم را پدید می‌آورد که باعث پیشرفت ایمانی می‌شود که به انسان دانش می‌آموزد، دانش معرفت را ارزانی می‌دارد، معرفت تسلط بر نفس را که خالق متانت است به ارمغان می‌آورد. متانت سبب برقراری عدالت می‌شود که این نیز پیشرفت حافظه‌ای را بدنبال دارد که می‌تواند بازشناسد و این بازشناسی قضاوت را به همراه می‌آورد و سرانجام قضاوت به سوی ادراک نفْس هدایت می‌شود.

۲- بدن نیازمند غذایی است که مقادیر متناسبی از کربوهیدراتها، پروتئینها، چربیها، ویتامینها و نمکهای معدنی در آن موجود باشد. آب برای هضم و جذب غذا ضروری است. غذا بصورت خوراک به اشکال

1- Mahanarayanopanisad

گوناگون در بدن جذب می‌شود.

۳- غذا باید سالم، خوش‌طعم، و همخو با بدن باشد، نباید تنها برای ارضای میل و لذت خورده شود. غذا به سه نوع کلی تقسیم می‌شود: «ساتویک» (Sattvic) «راجاسیک» (Rajasic) «توماسیک» (Tomasic). اولی سبب افزایش طول عمر، سلامتی و شادمانی می‌شود، دومی سبب برانگیختگی و بالاخره سومی تولید بیماری می کند. غذاهای دستهٔ دوم و سوم هوشیاری را کاهش داده و مانع از پیشرفت معنوی می‌شود، این وظیفهٔ «ساداکا» است که با تمرین و کسب تجربه دریابد که چه نوع غذایی برای او مناسب است.

٤- در حقیقت این واقعیتی است که هر کس تحت تأثیر غذاست. همچنین حقیقت دارد که تمرینات پرانایام عادات غذایی «ساداکا» را تغییر می‌دهد. مزاج آدمی تحت تأثیر رژیم غذایی قرار می گیرد زیرا آنچه که می‌خورد بر روی کارکرد ذهن اثر می گذارد. غذاهای گیاهی «ساتویک» ممکن است توسط افرادی ستمگر با ذهنهای مخرب و سرشار از کینه مصرف شود، با اینکه هنوز اثر غذاهای «توماسیک» و «راجاسیک» باقی مانده باشد. ممکن نیست که افراد اصیل و آزاده‌ای مثل بودا و عیسی تحت تأثیر نوع غذایی که به آنها پیشکش می‌شود و یا توسط کسانی که به آنها داده می‌شود قرار بگیرند. بر عکس هر چند که ممکن است آن غذا، غذای «توماسیک» باشد، چون حالت ذهنی خورندهٔ غذا است که مهم می‌باشد. البته یک رژیم غذایی شامل غذاهای «ساتویک» به تمرین کننده یاری می‌رساند تا ذهنی شفاف و استوار و بی‌تردید داشته باشد.

۵- بدن جایگاه روح فرد یا «جیواتما» (Jivatma) است. اگر بدن از کمبود غذا در شرف نابودی باشد، نفس یا روح، بدن را ترک می کند. بسان مستأجری که از ماندن در خانه‌ای که در حال تخریب است سرباز

زند. بنابراین باید بدن به مثابه خانهٔ روح حفاظت شود. غفلت از بدن راهی شدن به سوی مرگ و نابودی روح را به همراه خواهد داشت.

٦- با توجه به کتاب چاندا‌گی اوپانیشاد[1] (فصل ٦ صفحهٔ ۲ و ۷) غذای جامد، مایعات و چربیها که باعث سلامت بدن هستند هریک به ١٦ قسمت تقسیم می‌شوند.

غذا به سه دستهٔ زیر تقسیم می‌شود. ستبرها تبدیل به مدفوع، متوسطها تبدیل به گوشت و ظریفها تبدیل به روح می‌شوند. بترتیب در نسبتهای ، ، و در مایعات پاره‌های درشت به ادرار، متوسط به خون و ظریفها به انرژی (پرانا) تبدیل می‌شوند. در مورد چربیها نیز درشتها به استخوان، متوسطها به مغز استخوان و ظریفها به گفتار (Vac) تبدیل می‌شود.

«سویتا کیتو» (Svetaketuu) به مدت ۱۵ روز را تنها با نوشیدن مایعات گذراند. پس از مدتی قدرت تفکرش را از دست داد، اما به محض اینکه دوباره غذای جامد خورد تفکر خود را بازیافت، قدرت سخنوریش هنگامیکه لاغر شد، کاهش یافت، این تجربه برای او روشن کرد که ذهن محصولی از غذا، انرژی سیال و مایع، و کلام فراوان است.

۷- هاتایوگا پرادیپیکا (بخش ۲ ص ۱۴) می گوید که درطی تمرینات پرانایام، «ساداکا» باید برنج آرد شده و پخته شده مخلوط با شیر و کره را بخورد. هنگامی که تمرینات پرانایام به خوبی انجام شد، او ممکن است غذایی که مناسب با او و تمریناتش باشد، انتخاب کند.

۸- هنگامی که بزاق جاری نیست نباید چیزی خورد زیرا این مسئله مشخص می کند که بدن احتیاج به غذای بیشتر ندارد. هم کیفیت و هم کمیّت غذا هر دو باید مناسب باشند. غذای انتخابی ممکن است مطبوع و خوشمزه بنظر برسد، اما آن غذا ممکن است برای «ساداکا» مناسب

1- Chandagyopanisad

نباشد. ممکن است از ارزش تغذیه‌ای بالائی برخوردار باشد ولی پیشروی سموم مؤثر بر روی پوانایام را افزایش دهد. هنگامی که شخص واقعاً گرسنه و تشنه است غذا به سرعت جذب سیستم بدن شده و مغذی می‌شود. آب به نوبهٔ خود می‌تواند همیشه رفع تشنگی کند، تشنهٔ واقعی هیچ نوشیدنی بجز آب نمی‌نوشد. گرسنگی و تشنگی مصنوعی را مهار کنید. متنهای یوگا تجویز می کند که «ساداکا» باید نصف معدهٔ خود را با غذا، یک چهارم را با مایعات و یک چهارم دیگر را برای جریان تنفسی خالی بگذارد.

۹- هنگامی که بسیار مضطرب هستید چیزی نخورید. در حین صرف ناهار خوب صحبت کنید و معقولانه بخورید. هنگامی که در حین غذا خوردن ذهن در موقعیت مناسب باشد همهٔ غذاها حتی غذای سمی نیز «ساتویک» (عامل سلامتی و شادمانی) می‌شوند.

۱۰- آتش هضم غذا توسط انرژی که از تنفس برمی‌خیزد روشن می‌شود. غذای مغذی و مناسب برای حفظ نیرومندی، قوت و هوشیاری ضروری است. از روزه گرفتن خودداری کنید.

۱۱- با توجه به تیتیری یا اوپانیشاد[1] غذا برهمن (Brahman) است. باید مورد احترام قرار گیرد و مورد استهزاء یا تمسخر واقع نشود.

[1]- Taittiriya upanisad

فصل ۸

«موانع و کمکها»

۱- «ساداکا» باید از موانعی که پوانا او را چه خودآگاه و چه ناخودآگاه آزار می‌دهد، آگاه باشد، باید از گیجی و حواس‌پرتی دوری کند و زندگی منظمی برای بدن و ذهنش فراهم سازد.

۲- پاتانجالی فهرستی از موانع را در تمرینات یوگا ارائه می‌دهد که مانند از بیماری «ویادی» (Viyadhi) عقب‌ماندگی ذهنی «استیانا» (styana)، شک در مورد تمرینهای شخصی «شانسایا» (Sansaya)، بی‌حسی «پرامادا» (Pramada)، تنبلی «آلیسا» (Alaysa)، هوسرانی یا به میان آمدن هوسها هنگامیکه عوامل حسی ذهن را اشغال کرده‌اند «آویراتی» (Avirati)، دانش غلط و بی‌ارزش «دارشانابرانتی» (Bhranti-Darsana)، عدم دستیابی به ادامهٔ تفکر و تمرکز «آلابدا-بومیکاترا» (Alabhdha-Bhumikatva)، عدم توانایی ادامهٔ تمرینات به علت شلی و بی کفایتی «آناواستیتاتوا» (Anavasthitattva)، درد «دُکا» (Duhkha)، یأس «دورمانشی‌یا» (Daurmansya)، عدم ثبات بدن «آنگامجاگتوا» (Angamejagtva)، تنفس «پراسواسا» (Prašvasa). این موانع یا منشاء آنها در انسان است و بستگی به حوادث و آب و هوا دارند. رنجهای ساخت بشر که توسط افراط و بی‌نظمی پدید می آید، بدن و ذهن «ساداکا» را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به درمانهای آن در متون

یوگا اشاره شده است.

۳- ممکن است که از ۱۳ مانعی که در تمرینات یوگا توسط پاتانجالی ذکر شده است، تنها ٤ مورد آن مربوط به جسم مادی باشد عبارتند از: بیماریها، تنبلی، عدم ثبات و تنفس، ۹ مورد مانده مربوط به ذهن است. حکما به مراحل «آسانا»ها اشاره کرده‌اند، زیرا «ساداکا» نمی‌تواند پیش از چیرگی بر موانع ذهنی و روانی، که توسط تمرین پوانایام انجام می‌شود، بر موانعی که بدن فیزیکی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، پیروز شود.

٤- محت هاتا یوگا پرادیکا[1] شش مورد از تمرینات مخرب یوگا را به این شرح بیان می‌کند: پرخوری، تقلای زیاد، صحبت بی‌فایده، رفتار نامنظم، مصاحب بد و عدم ثبات و بی‌قراری. با توجه به باگاواد گیتا[2] یوگا برای کسانی که پرخوری می‌کنند، گرسنگی بسیار می‌کشند، زیاد بیدار می‌مانند و بسیار می‌خوابند، نیست. بخش یوگا اپانیشاد حالتهای جسمی، عواطفی که سبب خودویرانگری‌اند، مانند هوس، آز، خشم، حرص، تنفر و حسادت را در برمی‌گیرد.

۵- شاگرد برای حفظ و ادامهٔ تمرینات احتیاج به ایمان، قدرت، حافظه، تمرکز حواس «صمدی» (Samadhi) و بصیرت زیاد برای «پرانجا» (Pranja) دارد.

٦- برای پایان بخشیدن به این موانع، پاتانجالی، چهار دسته درمان پیشنهاد می‌کند، رفتار دوستانه و ایجاد احساس خوب در شخص، دلسوزی یا عمل ایثارگرانه برای رهائی از رنجها، خشنودی از کار خوب انجام شده توسط دیگران و خودداری از اهانت کردن «هاتا یوگا پرادیپیکا» (Hatha Yoga Pradipika) شور و شوق،

1- Hatha Yoga Pradika
2- Bhagavad gita

شهامت، پایداری، دانش راستین، عزم، احساس وارستگی، بودن در دنیا نه در بند آن بودن، بسان وسیله‌ای برای چیرگی بر موانع فراراه یوگا، را تجویز می‌کند.

۷- (باگاواد گیتا بخش ٦ ص ۵ و ۱۷) می‌گوید: یوگا از طریق، تعدیل در خوردن و استراحت کردن، ساعات کار منظم و توازن درست بین خوابیدن و بیدار شدن، تمامی دردها و غمها را از بین می‌برد. یوگا عاقلانه عمل می‌کند و ماهرانه زندگی می‌کند، زندگی فعال و با هماهنگی و تناسب. آن چیزی که بیشتر «ساداکا» نیاز دارد ذهنی مجرد و انجام تمرینانی با علاقه و پشتکار است. (یوگا سوترا، بخش ۱، ص ۳۲)

فصل ۹

اثرات پرانایام

۱- «آسانا»ها گردش خون را در بدن که شامل سر و بالاتنه و اعضاء است بهبود می‌بخشند.

۲- «آسانا»یی که اختصاص به دست و پاها دارد، دستگاه گردش خون را فعّال می‌کنند، جریانهای مویرگی، وریدی، سرخرگی و لنفی توسط انقباض و انبساط منظم عضلات به حرکت درمی‌آیند. عمل آنها همانند تپش است که توسط طبقات آوندی جدید و غیرقابل استفاده انجام می‌گیرد و مقاومت در برابر بیماری را به گونهٔ چشمگیری افزایش می‌دهد.

۳- با وجودیکه «آسانا»ها اثرات مشابهی در بالاتنه دارند، اما پرانایام انبساط منظم و ریتمیک در ششها ایجاد می‌کند، و همچنین گردش خون مناسبی از مایعات بدن را در درون کلیه‌ها، شکم، کبد، طحال، روده‌ها و بقیهٔ اعضاء پدید می‌آورد.

۴- ششها بطور مستقیم با مصرف اکسیددوکربن داخل وریدهای خونی در ارتباطند و مانع می‌شوند که آمونیاک «کتون»ها و آمیبهای حلقوی در بدن به سطح سمی برسند. ششها نیاز به نظافت و مراقبت و رهایی از بیماریهای باکتریایی دارند که این امر توسط گردش خون و گردش لنفاوی مؤثر، امکان‌پذیر می‌شود.

در این جریان پرانایام موجب پاک نگهداشتن ششها و افزایش گردش خون تازه و تمیز در آنها می‌شود.

۵- کارکردهای کبد وابسته به جریان شریانهای کبدی است که مواد زائد را بصورت مواد شیمیائی به کبد می‌آورند، تا بتوانند بشکل صفرا و ادرار از بدن دفع شوند. و همچنین این کارکرد بستگی به جریان سیاهرگی باب‌الکبد دارد که خون را از معده، رودهٔ کوچک برای پالایش و فراگرد به کبد می‌آورد تا مواد سمی و باکتریایی را از بین ببرد. بعلاوه کبد جریان لنفاوی فعال نیز دارد و سلولهای بیگانه‌خوار که در لنف خون سرگردانند، را فراهم می‌کند، همچنین مواد زائد جامد و سلولهای نامناسب و ناجور و تولیدات آنها را برای خرد کردن و ذخیره‌سازی سوا می‌کند. و تمام این فعالیتها توسط پرانایام برانگیخته و پرورش می‌یابد.

۶- در کلیه‌ها تولید ادرار ناشی از پالایش مداوم، حجم وسیعی از شریانهای خونی است که در غشاء کلیه وجود دارند. این جریان کلیه به نیازهای متعارض بدن حساسیت نشان می‌دهد و بسیار کند عمل می‌کند. گرایش عمومی برآنست که مقدار خونی که از غشاء کلیه‌های به خارج منشعب می‌شود، توسط جریان خون خودکار از طریق شریانهای کوچک ناحیه‌ای تنظیم خواهد شد. این فرایند بستگی به فرایند مناسب داخلی دارد و از ایــن رو پرانایام کمک خواهد کرد که در بدن صورت و حالتهای حرکتهای کبدی به وضعیتی مناسب برسد. ماساژ داخلی توسط حرکات مرحله‌ای در شکم و عضلات، جریان لنفاوی کلیه رابه حرکت درمی‌آورد و بطور عمده سبب حفظ سلامتی عضو می‌شود.

۷- اجرای حرکات منظم عضلات شکم و دیافراگم در پرانایام بطور مستقیم سبب حرکات دودی و حلقوی روده‌ها می‌شود، و جریان خون در روده‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین به روده‌ها کمک می‌کند تا اعمال

جذب مواد مصرفی و دفع مواد زائد را انجام دهند و در نهایت سبب هضم، غذای هضم نشده، محصولات باکتریهای مفید بدن ما، فلورهای طبیعی کولون، ترشحات کبدی (صفرا) و رودهٔ بزرگ و کوچک می‌شوند.

۸- طحال درست زیر دیافراگم قرار دارد، و بسان پالایشگاه گردش خون عمل می‌کند تا گلبولهای قرمز حامل اکسیژن را که در گردش خون از بین رفته پالایش نماید. بخش اعظم گردش خون طحال، در ساختمان لنفاوی قرار دارد و توسط پرانایام تحریک می‌شوند.

۹- پرانایام کمک می‌کند که خون تمیز در بدن جریان یابد تا بتواند اعصاب، مغز، نخاع و عضلات قلب را تقویت کند و همچنین سبب حفظ کارآئی آنها شود.

۱۰- غدد عروقی در تمرینات پرانایام مانند کلیه‌های بسیار کوچک فرعی عمل می‌کنند.

۱۱- بر اساس متون یوگا، تمرین منظم پرانایام از بیماریها جلوگیری می‌کند و شخص مبتلا به بیماری را بهبود می‌بخشد. در حالیکه تمرینات نامناسب ممکن است موجب پیدایش آسم، سرفه، تنش، درد قلب، گوش و چشم و خشکی زبان و سختی نایژه‌ها شود. (هاتایوگاپرادیپیکا، بخش دوم صفحهٔ ۱۷-۱۶)

۱۲- پرانایام، «ناری» را پالایش می‌کند، از اعضای داخلی و سلولها حفاظت می‌نماید و اثر اسید لاکتیک در بدن را که سبب خستگی می‌شود، خنثی می‌کند، بنابراین بهبودی تسریع می‌شود.

۱۳- پرانایام، هضم غذا، حیات، نیرومندی، درک و حافظه را رشد می‌دهد، و ذهن را از چنگ بدن رها می‌سازد، بنابراین هوشیاری را تقویت و نفْس را روشن می‌کند.

۱۴- یک ستون مهرهٔ کشیده شده را می‌توان با یک مار بلند شده مقایسه

بخش دوم : هنر پرانایام

فصل ۱۰

ملاحظات و تذکرات

۱- در «هاتا یوگا پراتی پیکا» آمده است پراناياما قلب یوگاست و یوگا
ی پراناياما در حیات نیست.

۲- سرعت طبیعی نفسها ۱۵ بار در دقیقه و ۲۱۶۰۰ بار در ۲۴ ساعت
است. تنوّع متعدّد نفس بستگی به سلامتی، نوع زندگی و حالات عاطفی
دارد. و چون پراناياما زمان بازدم را طولانی می کند. بنابراین جریان
نفس را آرام و شخص را برای زندگی طولانی‌تر آماده می کند.

۳- در سنین بالا عمل دستگاه تنفسی بعلت انقباض سلولهای شش که
اکسیژن کمتری می گیرند کند خواهد شد. پراناياما کمک می کند که
میزان اکسیژن به حالت طبیعی برسد. و گلبولهای قرمز در تمام قسمتهای
بدن به جریان بیفتد. با تمرینات پراناياما افراد مسن می‌توانند سنین پیری
را به تأخیر بیاندازند.

۴- بدن مزرعهٔ پارسایی و محنت است. کشاورز است که می‌تواند از این
مزرعه برای خیر یا شّر استفاده کند.

۵- تنفس در پراناياما از میان سوراخهای بینی انجام می‌شود مگر آنهایی
که در بخش ۲۴ توضیح داده شد.

اندازه‌گیری برای تناسب

۶- مهارت الفبا به مهارت زبان می‌انجامد. پرانایام ریشهٔ دانش معنوی و دانش نفس است.

۷- ورزیدگی در پرانایام پس از ورزیدگی در «آسانا» است.

۸- خاصیّت قابلیت ارتجاعی بودن بافت شش را برای انجام پرانایام بهتر می‌سازد.

۹- طول اعصاب در بدن ۶۰۰۰ مایل است عملکرد آنها بسیار ظریف است و نیاز به مراقبت ویژه دارد تا تمیز و صاف نگه‌داشته شود. و در مدت اجرای «آسانا»های گوناگون دستگاه عصبی را تمیز و شفاف نگه دارید و در زمان اجرای پرانایام، با وزیدن انرژی «پرانا» آنها را سالم سازید.

۱۰- انجام بد وضعیف «آسانا»های یوگا باعث نفسهای کم‌عمق و در نتیجه کم تحمّلی انسان می‌شود.

۱۱- اگر بدن بی‌دقّت و نازپرورده شود هم‌پیمانی خیانتکار خواهد شد. انضباطی به بدن دهید تا موجب غفلت نگردد. این مرحلهٔ قطعی از خودیابی است. انضباط بدن توسط «آسانا» و انضباط مغز به کمک پرانایام صورت می‌گیرد.

۱۲- آنسان که غذا اساس حیات جسم است، تنفس درست و حیات‌بخش ششها برای ادامهٔ زندگی است.

۱۳- قبل از فراگیری پرانایام یاد بگیرید ماهیچه‌های بین دنده‌ها دیافراگم شکمی و سینه‌ای را توسط اجرای «آسانا»های مناسب، حرکت مناسب دهد.

۱۴- قبل از شروع پرانایام شکم (روده‌ها و مثانه را خالی کنید. افراد مبتلا به یبوست می‌توانند پرانایام را انجام دهند. زیرا روده‌ها به اندازهٔ مثانه صدمه نخواهد دید.

۱۵- یک رام‌کنندهٔ ببر، شیر یا فیل، ابتدا روشها و عادات حیوانات را بررسی می‌کند و سپس آنها را گام به گام با آرامش و پی‌درپی انجام می‌دهد. او آنها را با مهربانی و توجه بسیار تربیت می‌کند که مبادا به سوی او حمله‌ور شوند و او را صدمه بزنند. این کاری است درست مانند کار «ساداکا». یک دستگاه با هوای فشرده می‌تواند سخت‌ترین صخره‌ها را خرد کند. اما اگر درست استفاده نشود ممکن است هم دستگاه و هم بکاربرندهٔ آن را منهدم نماید.

۱۶- ساعتی معین در روز و یک حالت مشخص را برای انجام پرانایام انتخاب کنید. غالباً تمرین مدام یک دورهٔ مشخص پرانایام ایجاد اشکال خواهد کرد. خیلی سریع از آن سمت برگردید و اعصاب و روان را به کمک انواع دیگر پرانایام تسکین دهید. در این صورت است که پرانایام جوان کننده و طراوت‌بخش خواهد بود و نمی‌بایست شکلی از عادت به خود بگیرد

۱۷- با کمک درک، شفافیّت و عقل، نفس خود را تجزیه و تحلیل کنید.

مکان

۱۸- مکانی تمیز با هوای پاک و بی‌حشره را در ساعاتی خلوت برای پرانایام انتخاب کنید.

۱۹- صدا ایجاد بی‌قراری، آزار و خشم خواهد کرد. از انجام پرانایام در ساعات شلوغ بپرهیزید.

نظافت

۲۰- فرد با جسم و ذهن ناپاک وارد معبد نخواهد شد. قبل از ورود به معبد خود قوانین نظافت را رعایت کنید.

زمان

۲۱- در متون یوگا آمده است که یک فرد می‌بایست هشتاد دور کامل پراناپام را چهار بار در روز، صبح، ظهر، عصر و نیمه‌شب انجام دهد. این تعداد قابل اجرا نخواهد بود چون حداقل به ۱۵ دقیقه وقت در روز نیاز دارد که برای پرورش «سادکا» کافی نیست. (یک دور کامل پراناپام شامل دم، نگهداری دم، بازدم، و نگهداری بازدم است.)

۲۲- بهترین ساعت صبح زود است، قبل از طلوع آفتاب وقتی آلودگیهای صنعتی در پایین‌ترین سطح قرار دارند، بهتر است. در این هنگام بدن و مغز تازه‌اند. اگر در این ساعت قادر به انجام تمرینات نیستید، عصر بعد از غروب آفتاب که هوا خنک و مناسب است، پراناپام را انجام دهید.

وضعیت

۲۳- بهترین شکل تمرین پراناپام نشسته روی زمین روی یک پتوی تا شده است. بخش ۱۱ مربوط به هنر نشستن است. وضعیتهای مناسب در پراناپام عبارتند از: «سیدآسانا»، «سواستیک آسانا»، «بادرا آسانا»، «ویرآسانا»، «داکو آسانا» و «پادماسانا» (شکل ۳-۱۴) بهرحال هر وضعیتی را که انتخاب می‌کنید ستون مهره‌ها، می‌بایست از ناحیهٔ ابتدای ستون تا گردن راست و عمود بر زمین باشد.

بدن

۲۴- همان طور که یک کوزهٔ گلی قبل از آنکه آب خود را از دست بدهد باید در کوره پخته شود، بدن نیز می‌بایست توسط گرمای «آسانا» پخته شود تا حقیقت پراناپام را تجربه کند.

۲۵- بدن تاماسیک، و روان راجاسیک، و نفس ساتویک، است.

هوشیاری بدن را به کمک «آسانا» تا سطح روح بالا ببرید، سپس برای آنکه «پرانا» در تمامی بدن جاری شود، بدن و روان را تا سطح درونی پراناپام بالا ببرید. این کار بدن را چابک، روح را آرام و نفس را هوشیار و خودآگاه نگه می‌دارد.

۲۶- بدن بسان حفره‌ای است که نَفَس در آن پیچ می‌خورد و خارج می‌شود. «چیتا» مار افسونگری است که نفس را افسون می‌کند و بر او کنترل پیدا می‌کند.

۲۷- ستون مهرهٔ انسان را می‌توان با «وینا»، عود هندی مقایسه کرد. سر عود مانند سری است که صدا از آن برمی‌خیزد، بینی پلی است که ارتعاشات صدا را که ناشی از دم و بازدم است کنترل می‌کند. ارتعاشها بستگی به کشیدگی سیمها دارد. اگر سیمها شل باشند هیچ صدایی پدید نمی‌آید و اگر خیلی محکم باشند ارتعاشی ندارند و حتی ممکن است پاره شوند. سیمها باید بگونه‌ای کوک شوند که صدای مناسب را پدید آورند. به همین گونه «ناری» و اعصاب در ستون مهره باید طوری قرار بگیرند که نفس بتواند با ریتم و هماهنگی انجام شود.

۲۸- ستون مهره را از پایهٔ ستون، مهره به مهره میزان کنید، بسان یک دیوار آجری که می‌چینید. سمت راست و چپ ستون مهره را مستقلاً و هم‌آهنگ با ستون مهره و موازی با یکدیگر تنظیم کنید. در پراناپام جلوی ستون مهره فعال‌تر و پویاتر از عقب ستون مهره است.

دنده‌ها

۲۹- به طور همزمان و با هم دنده‌های پشت را بطرف داخل، پهلوها را بسوی جلو و قسمت جلو را به بالا حرکت دهید.

پاها و شانه‌ها

۳۰- بازوها را غیرفعال نگهدارید، آنها را عقب یا بالا نبرید. اگر آنها سفت باشند، سوزن سوزن و کرخ خواهند شد. و این حالت در شروع حرکت ناآشنا ایجاد می‌شود و زمانی که جا افتاد، از بین می‌رود.

ناخنها

۳۱- ناخنها را کوتاه کنید تا پوست پره‌های بینی را در پرانایام آزرده نکند.

براق

۳۲- براق در ابتدای پرانایام پدید می‌آید. وقتی عمل بازدم را انجام می‌دهید پیش از دم، نه زمانی که نفس را نگه می‌داریم، آن را فرو دهید. هرگز زبان را به دندانها و سقف دهان فشار ندهید. زبان و گلو را غیرفعال نگهدارید.

چشمها و گوشها

۳۳- پرانایام را با چشمهای بسته و «آسانا» را با چشمهای باز اجرا کنید.

۳۴- چشمها را ببندید و به آرامی به درون خود نظر افکنید. بی‌آنکه مردمک چشمها را محکم نگهدارید و این مشاهدهٔ درونی بسیار آرامش‌بخش است.

۳۵- اگر چشمها را باز نگهدارید احساس سوزش خواهید کرد و روح آزرده و پریشان خواهد شد.

۳۶- هرازگاهی چشمها را برای بررسی و اصلاح حرکات بدن باز کنید.

۳۷- گوش داخلی را هوشیار ولی غیرفعال نگهدارید آنها پنجره‌های

روح‌اند. آنها را با ارتعاشات دم و بازدم و نگهداری نفسها وفق دهید.

پوست

۳۸- پوست دو کارکرد مهم دارد، گرما را جذب و دفع کرده و بسان یک ترموستات عمل می‌کند و گرمای بدن را متعادل نگه می‌دارد. همچنین به دفع نمک اضافی کمک می‌کند.

۳۹- پوست سرچشمهٔ ادراک حسی که در سراسر تمرینات شما ارتباطی دائمی و تنگاتنگ میان آگاهی درونی و حرکاتش را حفظ می‌کند.

۴۰- پوست بالاتنه را فعال و پویا و پوست سر، صورت، پاها و بازوها را نرم و غیرفعال نگهدارید.

۴۱- عرق بدن تنها در آغاز تمرینات پدید می‌آید اما در موقع خود کم‌کم از بین می‌رود.

۴۲- مغز را پذیرا و هوشیار نگهدارید و آنرا برای اینکه شش را به عمل وادارد، بی‌آنکه درگیر عمل شود، به کار گیرید، چون در غیر اینصورت نمی‌تواند همزمان روند تنفس را هم کنترل کند.

۴۳- پرانایام زمانی تاماسیک است که بالاتنه و ستون مهره نااستوار و راجاسیک و مغز درگیر باشد و زمانی ساتویک است که بالاتنه استوار و مغز پذیرا و هوشیار باشد.

۴۴- خاطرات، دوست شماست زمانیکه از آن برای پالایش و پیشرفت در تمرینات استفاده می‌کنید. مانع است زمانیکه شما در فکر فرو می‌روید و تجربیات پیشین را تکرار می‌کنید (بدنبال روشنایی نوینی در هر تمرین باشید.)

۴۵- تمرین و رهایی از آرزوها، بالهای پرانایام هستند که سبب پرواز «ساداکا» به مراتب بالاتر علم و رهایی نفس کل یا «آتمان» (Atman) خواهند شد.

۴۶- «پرانایام ساماورتی» (دم، بازدم و حفظ تنفس یکسان) را پیش از «پرانایام ویساماورتی» (نه نوع تنفس کردن با زمان و میزان متفاوت) خوب یاد بگیرید. (به بخش پرانایام رجوع کنید.)

۴۷- هرگز بلافاصله پس از پرانایام «آسانا» را انجام ندهید. پرانایام پس از انجام تمرینات کششها خوب انجام نخواهد شد. توصیه می‌شود هر کدام در وقت خود تمرین شوند. صبحها برای انجام اولی و عصرها برای انجام دومی بهتر است.

۴۸- زمانیکه روح و جسم افسرده‌اند تمرین نکنید. در کتاب پرتو یوگا توضیح داده شده است که آسانا را برای ناملایمات و ناراحتیهای روانی انجام دهید، «شاوآسانا» را برای رفع خستگی بدنی تمرین کنید، سپس پرانایام را اجرا کنید (نگاه کنید به بخش ۳۰).

۴۹- نگهداری دم را زمانیکه مغز بیش از حد حساس است، تمرین نکنید زیرا ممکن است صدمه ببیند و همچنین پیش از خواب تمرین نشود چون شما را بیدار نگه‌می‌دارد. در این شرائط پرانایام را بدون نگهداری نفس و یا با نگهداری بازدم اجرا کنید، دومی برای درمان بی‌خوابی مؤثر است (به بخش ۱۹ و ۲۰ مرحلهٔ دوم در «حالت خوابیده» رجوع شود.)

۵۰- پرانایام را زمانی که خسته‌اید و یا زمانی که ششها خسته‌اند، تمرین نکنید.

۵۱- بلافاصله پس از پرانایام راه نروید و حرف نزنید، مدتی در حالت «شاوآسان» دراز بکشید تا فعالیت بعدی آغاز شود.

۵۲- درست پس از غذا و یا در حالت گرسنگی پرانایام را تمرین نکنید، بلکه می‌توانید پس از نوشیدن فنجانی چای یا شیر تمرین کنید. می‌توانید ۴ یا ۶ ساعت پس از غذا پرانایام را تمرین کنید و پس از نیم ساعت غذا بخورید.

۵۳- اجازه ندهید در پرانایام اشتباه اساسی رخ دهد بلکه مراقب فراگیری و تجربهٔ بهتر باشید.

۵۴- نگهداری نفس را در سنین خردسالی انجام ندهید، بلکه از ۱۶ تا ۱۸ سالگی شروع کنید وگرنه صورت شما پیری زودرس خواهد آورد.

۵۵- بلافاصله پس از احساس تلاطم و سفتی در ششها تمرینات پرانایام را قطع کنید. چون سختی در ششها خواهد آمد و یا اگر صدای نفسها خشن شد، تمرین را قطع کنید.

۵۶- تمرینات غلط باعث گرفتن عضلات صورت، لرزش روح و بیماری خواهد شد. زودرنجی، تلاطم و بی‌قراری نشانهٔ بیماری است.

۵۷- پرانایام بطور کامل به تنظیم رفتار شخص و انرژی بدن کمک می‌کند.

۵۸- وقتی پرانایام مناسب و به موقع تمرین شود بیماریها از بین می‌روند و حالتی درخشنده از خوشبختی، سلامتی و سبکی به انسان دست می‌دهد.

۵۹- تمرینات صحیح موجب کاهش جذابیتهای دنیوی و گرایش به سوی درک نفس و رهایی «سادکا» از سلطهٔ احساس می‌شود.

پرانایام برای خانمها

۶۰- در دوران حاملگی خانمها می‌توانند پرانایام را انجام دهند بجز پرانایام «کاپالا - باتی» (Kapala-bhati)، «باستریکا» (bhastrika)، «ویساما ورتی» (visamavertti) و همچنین «آنتارا کومباکا» (antara kumbhaka) در زمان طولانی، و «باهیا کومباکا» (bahya kumbhaka) همراه با «اودیانا» پرانایامهای زیر به هر جهت بسیار مفیدند. «اوجایی»، «ویلوما»، «سوریابدان»، «چاندرابدان» و «ناری‌سودان».

۶۱- یک ماه پس از زایمان می‌توانید تمرینات آسانا و پرانایام را سان

یک مبتدی شروع کنید و به تدریج زمان و تنوع حرکات را اضافه نمایید.

۶۲- تمرینات پرانایام در مدت عادت ماهانه بی‌خطر است ولی از انجام اودیان بایستی پرهیز کنید.

تذکر

۶۳- زمانی‌که در اثر تمرینات «آسانا» گرمای زیاد در بدن پدید آمد تمرینات را همان روز قطع کنید، بدن را چرب کنید (سر، پاشنه و کف پاها) و بعد از مدتی حمام بگیرید و به مدت ۱۵ دقیقه در حالت «شاوآسان» دراز بکشید. بدن خنک شده و برای تمرینات فردا آماده خواهد شد.

فصل ۱۱

طرز نشستن

۱- در باگاوادگیتا[1] (فصل شش بند ۱۵-۱۰) کریشنا برای «آرجونا» چگونگی تمرین یک یوگی را شرح می‌دهد.

۱۰- بگذارید یوگی در مکانی نهان، در تنهایی، با روح خویش هماهنگ شود، آقای خود، رها از امید و تملک این جهان باشد.

۱۱- یوگی باید مکانی تمیز و پاک را پیدا کند و بر روی جایی که نه خیلی کوتاه و نه سفت و نه نرم باشد بنشیند.

۱۲- جایگاهی اینگونه، به یوگی اجازه می‌دهد که تمرینات یوگا را با ذهنی متمرکز با کمک اعضای ادراکی برای پالایش نفس، انجام دهد و اعمال تحت کنترل او باشد.

۱۳- باید بدن، سر و گردن راست، آرام و تخم چشمها ثابت باشد چنان که نوک بینی را بتوان دید.

۱۴- باید در صلح آرامش بی هیچ هراسی باشد و به یوگی اجازه دهد که با ذهنی کنترل شده و هوشیار غرق در وجود متعالی شود.

۱۵- یوگی که ذهنش همواره تحت کنترلش قرار دارد همیشه تلاش می‌کند برای رسیدن به صلح «نیروانا» با ذات یگانه شود.

۲- موارد بالا متد و روش سنتی نشستن برای پرانایام را بدون تشریح آن

1- Bhagavad Gita

توضیح می‌دهد، نَفْس «آتما» بی‌شک ماورای پاکی و ناپاکی قرار دارد، اما تنها به کمک روح و آرزوها قابل درک و دستیافتنی است. لودکویشا می‌گوید: همان گونه که آتش از خاکستر و آینه از غبار پوشیده می‌شود و جنین در زهدان بسته می‌شود، نفْس هم در آرزوهایی که از احساس و روح زاده شده، غرق می‌شود. (باگاوادگیتا، بخش سوم، صفحه ۳۸). بنابراین برای «دیانا» (مدی‌تیشن) بدن را بسان کوه استوار و روح را بسان اقیانوس آرام و ثابت نگهدارید. لحظه‌ای که بدن استواری و هوشیاری‌اش را از دست می‌دهد مغز قدرت تمیز و تعادلش را از دست می‌دهد و اشراق معنوی (ساتویک پراجانا) آزموده می‌شود.

۳- در مدی‌تیشن سر و گردن نسبت به زمین راست و عمودند، در صورتی که در پرانایام «جالاندارا باندا» (Jalandhara) اعمال و اجرای این کار از فشار قلب جلوگیری می‌کند، مغز را غیرفعال نگه می‌دارد، و روح را برای تجربه آرامش درونی توانا می‌سازد.

۴- هنر نشستن در پرانایام و مدی‌تیشن در قائم بودن و کشیدگی ستون فقرات است و همچنین باید دنده‌های عقب و عضلات نیز کشیده و آماده باشد. نحوه قرار گرفتن بدن به این صورت است که اگر خطی عمودی از وسط سر بسوی زمین ترسیم کنیم، گودی استخوان گردن، وسط جمجمه، پل بینی، چانه، قسمت خالی بین استخوان سینه ـ ناف و استخوان شرمگاه همه در یک امتداد و یک راستا قرار می‌گیرد.

۵- از سوی دیگر ابرو و گوشها، بالای سرشانه‌ها، استخوان ترقوه ـ دندهٔ آزاد و اتصال لمبرها باید به موازات هم قرار گیرند.

۶- در تمام طول پرانایام بدن را در یک حالت صحیح با سر به طرف پایین نگهدارید و در تنفس حداکثر هوا را وارد شش نمایید تا ششها حداکثر اکسیژن را وارد خون کنند. (شکل ۱۵ و ۱۶)

۷- همواره بدن را در دم، بازدم و نگهداری نَفَس هوشیار و مناسب نگهدارید.

۸- مانند یک آذینگر داخلی که فضا را برای حداکثر استفاده از مکان طراحی می‌کند، باید طوری بنشینید که ششها حداکثر گنجایش را داشته باشند و یا قفسه سینه را طوری آموزش دهید تا هر چه بیشتر باز شود با تمرین پرانایام گنجایش قفسه سینه بیشتر خواهد شد.

۹- براساس باگاوادگیتا بدن بسان مزرعه یا مکان نفس تلقی می‌شود و «آتما» یا نفْس کل دانای این مزرعه است و مواظب و هوشیار است تا ببیند چه اتفاقی می‌افتد و توسط پرانایام بدن کشت می‌شود. پرانایام پلی است بین بدن و آتما (نفْس کل).

۱۰- اولین بذری که باید در مزرعه کاشت هنر صحیح نشستن در پرانایام است زیرا در صورت غلط نشستن دیافراگم عمل مناسب خود را انجام نخواهد داد، ستون مهره به سمت پایین سر می‌خورد و قفسه سینه تورفتگی پیدا می‌کند و در پر کردن ششها اشکال ایجاد خواهد شد.

۱۱- برای نشستن بدن را به چهار حوزه تقسیم می‌کنیم:

الف ـ قسمت تحتانی بدن (باسن، شکم، رانها، زانوها، ساق پاها، پاشنه‌ها، کف پاها)

ب ـ بالاتنه

پ ـ بازوها، دستها، مچها و انگشتها

ت ـ گردن، گلو و سر

قسمت الف بهترین قسمت برای نشستن صحیح است ناحیه لگن و باسن باید استوار و محکم باشد.

۱۲- زمانی که پرانایام را انجام می‌دهیم معمولاً در حالتهای «سیداسانا»، «سواستیک اسانا»، «بادرااسانا» و «ویراسانا»، می‌نشینیم. در تمام حالات ستون فقرات بسان قسمت وسط برگ درخت موز است (شکل ۲)

دنده‌ها مانند رگهای برگ‌اند و ستون مهره‌ها رگبرگها را به دو طرف هموار، تقسیم می‌کند و دمالیچه مانند دم برگ است.

۱۳- با وجودی که انواع مختلف نشستن در بالا ذکر شده است نشستن «پادماسان» برای انجام پراناپام و مدی‌تیشن، شاه حرکتهاست. پادماسان کلید موفقیت در همهٔ حالتهاست زیرا چهار قسمتی که در بند ۱۱ توضیح داده شده هم‌طراز یکدیگرند و مغز به‌طور صحیح و مساوی در دو قسمت ستون مهره استراحت می‌کند و روان‌تنی متعادل ایجاد می‌کند.

۱۴- نخاع از ستون مهره‌ها عبور می‌کند. در «پادماسان» تنظیم و تعدیل ستون مهره‌ها و شیارهای اطراف آن هماهنگ، یگانه، همزمان حرکت می‌کنند و انرژی «پرانا» با گستردگی مناسب در تمامی بدن جاری می‌شود.

۱۵- در «سید آسانا» قسمت بالای ستون مهره‌ها بیشتر از سایر نقاط بدن تحت کشش قرار می‌گیرد در «ویرآسانا» ناحیه لنبر بیشتر تحت کشش است. ممکن است بعضی از حرکتهای نشسته راحتتر از پادماسان باشد ولی اثر پادماسان به مراتب بیشتر است. در پادماسان ران پائین‌تر از کشاله ران قرار می‌گیرد. زیر شکم کاملاً تحت کشش است، با حداکثر فضای موجود بین استخوان شرمگاه و دیافراگم ششها قادر خواهند بود که بیشتر انبساط پیدا کنند. آنهای که از پادماسان استفاده می‌کنند باید توجه داشته باشند که سه اتصال مهم قسمت پایین بدن، استخوان بالای ران، زانوها و مچ پاها باید به راحتی حرکت کنند.

پادماسان

۱۶- در حالیکه در حالت «پادماسان» هستید بر روی سمت زیرین لگن خاصره بنشینید، دو لنبر را همواره روی زمین بخوابانید. توجه داشته باشید که اگر فشار روی یک لنبر بیشتر باشد ستون فقرات ناهموار

روی زمین فشار دهید.
خواهد شد. حالا رانها را عمیقاً به سمت حفره تهیگاهی بیاورید و پوست پشت
استخوان ران را به طرف زانو بکشید که باعث آزادی اطراف زانو و حرکت
زانو را گردشی از بالای قسمت بیرونی زانو به پایین قسمت درونی زانو می‌شود.
ماهیچه‌های زیر زانو را بهم نزدیکتر کنید تا فاصله بین رانها کمتر شود.
و دهنه مخرج روی زمین قرار نگیرد (شکل ۱۳) خط جاذبه که قسمت
بسیار کوچکی است بین آلت تناسلی و مخرج، کشش متعادلی به سمت
بالای ستون مهره ایجاد می‌کند. خط جاذبه از آن ناحیه به سمت اطراف
از داخل قاب لگن می‌رود، سعی کنید قسمت بالا و پایین ناحیه شرمگاه
را عمود نگهدارید و چنانچه مشکل است روی یک پتوی لوله شده
بنشینید شکل (۱۸ و ۱۷). در «پادماسان» هر دو زانو کاملاً بطور
مساوی روی زمین قرار نمی‌گیرند. (شکل ۱۳)

۱۷- کف پاها را به سمت سقف نچرخانید، بلکه به سمت دیوار کناری نگهدارید. رویهٔ پا را به وسیله پیچاندن انگشت بزرگ به طرف انگشت کوچک بکشید، بنابراین قوس کف پا باقی خواهد ماند. اگر قوس کف پا شل شود باسن و مخرج گیر خود را از دست می‌دهند و در ستون مهره و بالاتنه تعادل، از بین خواهد رفت. (شکل ۱۹) غلط و (شکل ۲۰) صحیح است. هرگز زانوها را از هم باز نکنید و یا آنها را به زور روی زمین فشار ندهید شکل (۲۱ و ۲۲) چنانچه باسن را نمی‌توانید در تعادل نگهدارید در زیر زانویی که بالا ایستاده یک حوله یا پتوی تا شده قرار دهید. (شکل ۲۳) پای بالا را یک روز در میان تغییر دهید تا هر دو پا متوازن شوند.

بالاتنه

۱۸- مهمترین [illegible]ش را در پراناپام ایفا می‌کند. بالاتنه را فعال نگهدارید.

دستها و پاها را طوری تنظیم کنید مانند آنکه خواب هستند در حالیکه
ناحیه گردن تا مغز سر هوشیار، آرام و صبور می‌باشند. حرکات بالاتنه
مانند پلی مابین دست و پای ایستا و ذهن هوشیار ولی آرام عمل می‌کند.

۱۹- اگر ماهیچه‌های بین دنده‌ای گیر خود را از دست دهند و یا ستون
مهره کاملاً کشیده نباشد بدن در نواحی استخوان ترقوه و شانه‌ها در
پایین استخوان ران و لگن لنگر پیدا خواهند کرد. پشت را صاف و
استوار نگهدارید، ستون مهره‌ها را از پایین تا بالا، از دمبالیچه تا
مهره‌های گردن تنظیم کنید. ستون مهره را نه تنها از وسط بلکه از سمت
راست و چپ بکشید.

۲۰- ناحیه ناف را غیرفعال عمود بر زمین نگهدارید. قسمت باریک
کمر را با بالا و به طرفین کشیده نگهدارید و مراقب باشید بسته نشود.
هر احساس ترسی باعث سخت شدن این قسمت می‌شود که روی
دیافراگم و تنفسها اثر می‌گذارد. وقتی این ناحیه غیرفعال است ذهن و
عقل آرام باقی می‌مانند. سپس ذهن و عقل با نفس یگانه می‌شوند.

۲۱- در «تادآسانا» فضای پدید آمده از بن استخوان شرمگاه به طرف
ناف و آن ناحیه صاف نگهداشته می‌شود. حالتهای نشسته به کشش
«تادآسانا» شبیه است. همیشه کشش را از جلوی ستون مهره‌ها شروع
کنید. همه نواحی را از مخرج به ابتدای شکم و به ناف و یا دیافراگم و
جناق سینه سپس گودی استخوان ترقوه بکشید. اگر قفسه سینه فرو ریزد
وحدت نشستن برای پرانایام محو و تمرین از یکپارچگی خارج می‌شود.
زمانی که قفسه سینه به درستی باز شود، باز گرفتن اکسیژن توسط ششها
مفیدتر است. و انرژی در جریان دم و ورزیده شدن آن آزادانه در میان
سیستمها جریان پیدا می‌کند و به مانند خورشید پرتوافشانی می‌کند و
انرژی حیاتی را به توسط تنفس در تمامی گوشه‌های شش پخش می‌نماید
و این عمل در صورتی انجام می‌شود که جناق سینه به‌طور کامل و درست

باز شده باشد.

۲۲- به خاطر بیاورید که تهذیب و زراعت مزرعه بدن، آزادی بیار
می‌آورد و این آزادی دقت و صراحتی به همراه دارد که در نهایت پاکی
را خلق می‌کند که راهبر انسان به سوی کمال الهی است.

۲۳- برای اطمینان از درست نشستن موارد زیر را در نظر بگیرید:
خیلی آرام نوک انگشتان شست را خم و انگشتان دیگر را از هم جدا
کنید و آرام و هموار روی زمین به کناره‌های باسن فشار بیاورید. ناخنها
را نیز عمود بر زمین فشار دهید. (شکل ۲۶ از پهلو و ۲۷ از روبرو) اگر
انگشت سبابه تحت فشار زیاد سر به جلو کج شده باشد و اگر انگشت
کوچک رویش فشار بیشتری باشد، بدن به عقب منحرف می‌شود؛ و اگر
انگشتان یک دست بیشتر بر زمین فشار بیاورد بدن به آن سویی منحرف
می‌شود که فشار بیشتر است (شکل ۲۹). فشار هموار و آرام روی
انگشت شست و انگشت وسط و کوچک و فشار بسیار آرام روی بقیه
انگشتها بدن را بالا و راست نگه می‌دارد. هرگز زمانی که با انگشتها
فشار می‌دهید شانه را با شتاب بالا نکشید. باسن را از روی زمین بلند
کنید بی‌آنکه زانوها بلند شوند (شکل ۳۰) ماهیچه‌های باسن را سفت
کنید و بعد باسن را آرام روی زمین بگذارید. کسانیکه نمی‌توانند
بوسیله انگشتان باسن را بلند کنند می‌توانند از کف دستها کمک
بگیرند (شکل ۳۱).

۲۴- دستها را از روی زمین بلند کنید و پشت مچها را روی زانوها قرار
دهید (شکل ۲۳)، یا کف دست چپ را روی کف دست راست
بگذارید، و یا برعکس (شکل ۳۳). این تغییر شکل دستها باعث می‌شود
ماهیچه‌های پشت کشش هماهنگ پیدا کنند. هرگز بازوها را از قسمت
آرنج نکشید چون شما را به جلو متمایل می‌کند (شکل ۳۴).

سه نقطه متقاطع

۲۵- سه نقطهٔ مهم در بدن را به خاطر داشته باشید.

(الف) نقطهٔ بین مقعد و آلت تناسلی؛

(ب) نقطهٔ اولین مهره کمر یا اتکاء برای کشش ستون مهره؛

(پ) نهمین مهره قفسهٔ سینه در پشت و مرکز استخوان سینه در جلو؛

وقتی حالت نشستن صحیح باشد پوست پشت گردن و شانه‌ها به طرف پایین حرکت می‌کند و قسمت باسن و مفصل رانها به سمت بالا حرکت می‌نماید. حداکثر فشار در اولین مهره کمر احساس می‌شود جایی که این دو حرکت متضاد هم حرکت می‌کنند. مهره قفسه سینه در پشت و مرکز قفسه سینه در جلو به سوی چانه بالا می‌رود. کشش بالایی پوست در مرکز قفسه سینه کمک می‌کند که چانه پائین آمده در ناحیه فرورفتگی ترقوه‌ها قرار بگیرد.

از اولین مهره کمر بسان یک نقطه اتکاء برای کشیدن و عمود کردن ستون مهره‌ها استفاده می‌شود. کشش ستون مهره‌ها به همراه باز کردن قفسه سینه، باعث می‌شود چهار ستون بدن کشیده باقی بماند، در حالیکه چانه قفل شده است. کشش پوست مرکز سینه به سمت بالا موجب پایین آمدن چانه خواهد شد.

اگر بالاتنه و یا مهره‌ها ناحیه کمر فرورفتگی پیدا کند ششها بطور کامل باز نمی‌شوند. فقط در صورت انجام حرکات به طرز صحیح، یعنی کشش پوست در پشت و طرفین و جلوی بالاتنه، قسمتهای بالای ششها قادر به پر شدن خواهند بود.

پوست بالاتنه

۲۶- مانند پرنده که بالهایش را در هنگام پرواز می‌گسترد کتفها را به

طرفین و پایین و دور از ستون مهره‌ها نگهدارید. سپس پوست آن قسمت را به طرف پایین و پشت زیر بغل حرکت کرده و آرام آرام پایین‌تر از جلوی آن قرار خواهد گرفت. این عمل برای جلوگیری از پایین افتادن پشت پوست انجام می‌شود، در حالی که کشش سینه‌ها از زیر بغل به طرف بالاست، پوست جلو بالاتنه به پهلوها کشیده می‌شود (شکل ۳۶).

۲۷- عضلات داخلی و خارجی بین دنده‌ای که از داخل با تمام دنده‌ها در ارتباطند، دو گوشه قفسه سینه را کنترل می‌کند. معمولاً ماهیچه‌های بین دنده‌ای داخلی در عقب و پشت کار دم را انجام داده و عضلات بین دنده‌ای خارجی در جلو عمل بازدم را انجام می‌دهند. در نگهداری نفس «ساداکا» برای تحقق تنش در مغز باید (مراجعه به بخش ۱۵) توازن متعادل و کامل در دیواره قفسه پدید آورد. عضلات و پوست باید در پشت بدن یک نوع یگانگی در عمل داشته باشد بسان آنکه درهم تنیده شده‌اند. هم در پرانایام و هم در (دایانا) مدیتیشن بدین گونه است.

۲۸- سست و سفت بودن پوست قفسه سینه بیانگر استقامت احساس یا عدم آن است و مشخص می‌کند که شخص آرامش و آسایش ذهن را به دست گرفته است یا خیر. اگر پوست در قسمت بالای قفسه سینه نزدیک استخوان ترقوه فرورفتگی پیدا کند، شخص تابع احساساتش قرار می‌گیرد. استحکام قفسه سینه نشانه استقامت است. اگر قفسه سینه و دیافراگم محکم نگه داشته نشوند و فعالیت پوست نیز با حرکات عضلات پشت هماهنگ نباشد، صفا و آرامش در تنفسها احساس نمی‌شود، ولی اگر آنها در ایجاد هماهنگی فعال باشند موجب پیدایش الهامات ذهنی خواهند شد.

۲۹- در هنر نشستن، پشت به طرف جلو حرکت می‌کند تا با قفسه سینه ملاقات کند. نگاه کنید اگر لباس را در پشت خود احساس می‌کنید حرکت غلط است (شکل ۳۷ و ۳۸ غلط)، ولی اگر آنرا در جلوی بدن

احساس کردید حرکت درست انجام شده است (شکل ۳۹ و ۴۰ صحیح)

۳۰- مبتدیها ممکن است نزدیک دیوار بنشینند، باسن را به دیوار بچسبانند ابتدای ستون فقرات (دمبالیچه) و بالای کتفها را به دیوار تکیه دهند. وقتی شانه دیوار را لمس کند پایه دمبالیچه میل به جدا شدن از دیوار پیدا می‌کند (شکل ۴۱) اگر چنین حالتی اتفاق افتاد نشستن خود را تنظیم کنید و شانه‌ها را به طرفین باز کنید (شکل ۴۲) برای آن که به حالت صحیح باز کردن شانه‌ها برسید یک قالب صابون و یا یک تکه چوب و یا یک رول کوچک حوله کاغذی را پشت استخوان سینه قرار دهید. (شکل ۴۳)

۳۱- حرکات تند نشانه خستگی است اگر دقت و اعتماد خود را از دست داده‌اید وقت را برای پوانایام تلف نکنید، بلکه «آسانا»ها را تمرین کنید که سبب پیشرفت شش و تقویت اعصاب می‌شود.

۳۲- در ابتدا تنظیم و انجام حرکات صحیح موجب درد و ناراحتی می‌شود اما در طول زمان و تمرین مدوام درد از بین می‌رود وقتی درد به وجود می‌آید تمرین آن روز باید متوقف شود. و از بین رفتن درد نشانهٔ خوبی برای درست نشستن در تمرین پوانایام است.

۳۳- یاد بگیرید که درد صحیح و یا غلط را تشخیص بدهید. درد صحیح وقتی است که در تمرین پوانایام پدید می‌آید. بلافاصله بعد از شاواسان از بین می‌رود. ولی درد غلط ادامه خواهد داشت و باعث ساد کا خواهد شد. درد صحیح بسان دوستی واقعی روح و جسم است.

ناتوانی برای نشستن به روی زمین

۳۴- اگر در کهنسالی و یا ضعف زیاد نشستن روی زمین غیرممکن باشد می‌توان از یک صندلی یا چهارپایه کمک گرفت. اما کف پاها را صاف و بدون انحراف روی زمین بگذارید زانها باید نسبت به یکدیگر و

زمین موازی باشند و ساق پا عمود بر زمین باشد (شکل ۴۴ و ۴۵). پاها و دستها را آرام و آزاد نگهدارید و بقیه نکات این فصل را تا آنجا که می‌توانید دنبال کنید.

خواب رفتن و بی‌حسی زانوها

۳۵- در هر یک از حالات نشستن پوانایام بی‌حسی در پاها پدید می‌آید. برای مدتی در حالتی نشستن جریان خون را در پاها کند می‌کند هر چند اصلاح آن ساده است، با زانوی خم ۲ تا ۳ دقیقه «شاواسان» را انجام دهید و پاشنه‌های پا را نزدیک باسن نگاهدارید (شکل ۴۶) سپس به نوبت پاها را بکشید (شکل ۴۷ و ۴۸) پشت ساق پا، پشت زانوها، پاشنه‌ها و قوس کف پا را در حالی که انگشت پاها به سوی سقف است بکشید و سپس رها کنید (شکل ۴۹). این کار که باعث جریان خون و از بین رفتن بی‌حسی خواهد شد.

دستها و بازوها

۳۶- شانه‌ها را به طرفین باز کنید آنها را پایین نگهدارید و تا آن اندازه که می‌توانید از نرمه گوش فاصله بگیرد. شانه باید موازی با زمین باشد، پوست جلوی زیر بغل رو به بالا و عقب رو به پایین باشد. شانه‌ها در مدت تمرین پوانایام حرکتشان به طرف بالا و در مسیر گوشها است. آگاهانه و مرتب آنها را تنظیم کنید تا باعث نزدیکی آرنجها به زمین شوند. توسط این کششها طول بازوها در قسمت جلو و عقب مساوی و هموار می‌شوند. هرگز بازوها را از بالاتنه جدا نکنید. و یا آنها را به سمت شانه‌ها بالا نبرید. (شکل ۵۱ و ۵۲)

۳۷- نگهداری ساعد، انگشتها و آرنجها در بخش ۲۲ کاملاً توضیح داده شده است.

سر و گردن:

به جز مواردی که دراز کشیده‌اید هرگز سر را از ناحیهٔ قفل گردن راست نگه ندارید. بنابراین در مدت پرانایام جمجمه بطرف بالا نمی‌رود، بلکه بدون فشار نگهداری می‌شود و موجب پالایش جریان پاسازهای ظریف در «ناری» که به اطراف پل بینی ملحق می‌شوند، خواهد شد. سختی بیش از حد در پشت گردن و داخل گلو حاکی از حالت غلط سر است برای تصحیح حالت سر، داخل گلو و لب بالا را رها کرده مردمک چشمها را پایین ببرید.

۳۹- پوست کاسهٔ سر را رها کنید و اعصاب را غیر فعال نگهدارید، سپس مغز و ذهن آرام و ساکت باقی می‌مانند هرگز پوست اطراف شقیقه‌ها را نکشید و بالا نبرید. لبها را به هم فشار ندهید بلکه آنها را آزاد و رها بگذارید همچنین گوشهٔ لبها را نرم و آزاد کنید.

زبان

۴۰- زبان را غیرفعال و رها روی فک پایین نگهدارید و توجه داشته باشید که نوک زبان، فک بالایی را لمس نکند. در موقع دم و بازدم و نگهداری نفس فک و زبان را حرکت ندهید. اگر زبان را حرکت دهید براق دهان جاری می‌شود. به‌هرحال در ابتدای تمرین پرانایام براق ترشح می‌شود. نگران نباشید، اما پیش از آن که نفس تازه‌ای بگیرید براق را فرو دهید. اگر زبان را غیرفعال نگهدارید ترشح براق به تدریج متوقف می‌شود.

بینی

۴۱- بینی جریان و صدای نفسها را تنظیم می کند. بالای بینی و فاصلهٔ

بین دو ابرو را طوری نگهدارید که بی‌آنکه سر به اطراف منحرف شود، به حناق سینه اشاره کند. توجه داشته باشید که در مدت دم بالای بینی مایل به بالا رفتن است آن را به ملایمت پایین نگه دارید. اگر نوک و پل بینی بالا برود، صدای نفسها خشن خواهد شد.

چشم و گوش

۴۱- چشمها تغییرات مغز و گوشهای ذهن را کنترل می کنند. گوشها بسان رودخانه‌ای هستند که مغز و ذهن را به دریای روح می‌برند. پرانایام باید با چشم بسته و بی‌حرکت همراه گوش پذیرنده صدای نفس را کنترل کند. چشمها را آرام ببندید با پلکهای بالایی تنها فشار آرامی روی مردمک چشم بیاورید. درحالی که پلک پایین غیرفعال باشد چشمها از آن لحظه سست می‌شوند. هرگز چشمها را خشک و محکم نگاه ندارید. پلک بالایی چشم را به طرف گوشه‌های خارجی چشم حرکت دهید بطوریکه هر گونه فشاری را از پوست در گوشه‌های داخلی پلکها، نزدیک پل بینی، از بین ببرید. پلکها را آرام و به یک میزان از پل بینی دور نگه‌دارید. تمامی فشار را از مرکز پیشانی بردارید تا موجب آرامش بین دو ابرو و چشمها شود و گوشها را غیرفعال نگه دارد.

۴۲- در ابتدا مشکل است هنر نشستن را بطور کامل یاد بگیریم، زیرا کج شدن بدن ناآگاهانه است. همچنین برای لحظه‌ای چشمها را باز و بدن خود را نگاه کنید و ببینید که بدن شما در حالت درستی است، آیا سر بالا یا پایین است؟ به چپ یا راست منحرف شده یا نه؟ فشار داخل گلو را بررسی کنید. سفتی عضلات و پوست صورت را آزمایش کنید، اطراف شقیقه‌ها باید آرام باشد، آیا چشمها آرام و غیر فعالند؟ پلک چشمها را رها کنید. بنابراین وقتی همه آنها و عضلات آرامش پیدا کردند، پوست هم آرام می گیرد، سپس لب بالا را آرام کنید تا

ماهیچه‌های صورت آرام شوند. در حالت نشسته پرانایام اگر پوست اطراف شقیقه‌ها به طرف گوشها حرکت کند بدان معنی است که مغز زیر فشار قرار دارد. اگر به طرف چشمها حرکت کنند یعنی اینکه مغز در استراحت است. در حالت خمیده، پوست اطراف شقیقه به سمت گوشها حرکت می‌کند و نه به سمت چشمها.

۴۴- مستقیماً با چشم بسته به داخل پلک پایین طوری نگاه کنید که انگار به عقب و داخل کاسهٔ سر نگاه می‌کنید (شکل ۵۴-۳۵). بنابراین سعی کنید از حرکات پلکها جلوگیری کنید، چون موجب فعالیت در مغز می‌شوند.

۴۵- حرکت پلکهای چشم باعث کندی و تیرگی خواهد شد. سوسو زدن و حرکت پلکها در مغز و ذهن ناآرامی پدید می‌آورد. ولی اگر کاملاً آرام باشید مسئله‌ای رخ نخواهد داد.

۴۶- اگر مژه‌ها همدیگر را لمس نکنند مغز هنوز فعال است و نمی‌تواند رها باشد. اگر در کمان ابروهای فشار باشد موی ابروهای بشکلی خواهد شد که زمان عصبانی شدن هستند.

۴۷- گوشها را در یک ردیف و یک حالت با فاصله‌ای از شانه‌ها نگه‌دارید. گوشها باید صدای نفسها را بشنوند و در جریان انجام تمرینات احساس سبکی کنند. همچنین فکها نیز نباید محکم نگه‌داشته شوند، چون باعث بسته شدن گوشها در نواحی اطراف گوش می‌شود، و احساس سنگینی در داخل گوش پدید خواهد آمد.

۴۸- به نقاطی که کانالهای انرژی حساس چشمها و گوشها و ششها در مرکز مغز و پشت آن بین دو چشم با همدیگر برخورد می‌کنند، توجه ویژه‌ای مبذول دارید زیرا این نقطه محلی است که انرژیها کنترل می‌شوند.

مغز

۴۹- مغز کامپیوتر و ابزار اندیشه است. ذهن دارای احساس است، ولی مغز احساس ندارد. زمانی که مغز اعمال بدن و ارگانهای حسی را کنترل می‌کند باید بی‌حرکت باشد. در پرانایام، مغز یک استنتاج کننده است. یک بازیگر نیست اما یک شاهد است. ششها بازیگرند، مغز کارگردان است.

۵۰- اگر شیوهٔ نشستن صحیح باشد مغز احساس سبکی خواهد کرد. سپس هیچ‌وقت انرژی از بین نمی‌رود. اگر قسمت جلو مغز بالا رود حتماً فشار حس خواهد شد و اگر به یک سمت منحرف شود آن سمت احساس سنگینی می‌کند.

۵۱- عقل گاهی انسان را به خودبینی رهبری می‌کند. حواس مانند پول، خدمتکار خوبی است ولی یک رهبر خوب نیست. در طول انجام پرانایام یک یوگی سرش را پایین نگه‌می‌دارد. او جلوی سر را در ارتباط با پشت سر پایین نگه داشته تا در فضیلتهای عقلانی‌اش خود را فروتن و بی‌غرور پرورش دهد.

۵۲- یوگی می‌داند که مغز جایگاه دانش عینی است (Vidya) در حالیکه ذهن مرکز دانش ذهنی است (Buddli). مرکز ذهن در قلب است جایی که تغییرات احساسی رخ می‌دهد.

۵۳- زمانی که احساس و عقل آرام و ساکت شدند، یوگی می‌تواند آسایش و آرامش را حس و تجربه کند. آسایش حواس در اثر آسایش مغز است و این امر توسط کاملترین و نادرترین تجربیات آرامش روحی به دست می‌آید. و شخص را از افکار و اندیشه دنیوی رها می‌سازد. و او از حالتهای نادر و ناب هستی آگاه می‌شود. شکلی کامل و حالتی خدایی در بشر پدید می‌آید و در نهایت انسان را به هدف و یگانگی صمدی (Samadhi) هدایت می‌کند.

فصل ۱۲

در آماده سازی روح برای پرانایام

وقتی نفس آرام یا غیرآرام است، روح هم آرام و نا آرام است. بنابراین نفسهای یک یوگی می‌بایستی تحت کنترل باشد (هاتایوگا پرادیپیکا بخش دوم، ص۲)

۱- درخت زندگی ریشه‌هایی در بالا و شاخه‌هایی در زمین دارد، در انسان، سلسله اعصاب ریشه‌ها است که در مغز قرار دارند. مغز حرام که درون ستون فقرات مهره‌ها پایین می‌آید، تنهٔ درخت است و شاخه‌های آن به سمت اعضاء بدن می‌رود.

۲- دستورات نشستن در پرانایام در بخش ۱۱ به طور مفصل شرح داده شده است. و این بخش اختصاص به آمادگی فکری دارد.

۳- سرخرگ، رگها و اعصاب کانالهایی (ناری) برای گردش و توزیع انرژی در میان بدن هستند. بدن توسط «آسانا» آموزش می‌بیند که موانع کانالها را برای اوج و وزش «پرانا» از بین ببرد.

وقتی «ناری»ها یا کانالها از ناپاکیها مسدود می‌شوند انرژی نمی‌تواند پرتوافشانی کند. اگر اعصاب درگیر باشد آرامش بدست نمی‌آید و تمرین پرانایام غیر ممکن است و اگر «ناری»ها ناراحت باشند شخص دچار مشکلات خواهد شد.

۴- تمرینهای «آسانا» سیستم اعصاب را قوی می‌کند و تمرین «شاوآسانا» اعصاب سخت را نرم می‌کند. اگر اعصاب فرو ریزد ذهن و مغز ریخته می‌شود و اگر اعصاب گرفتگی و تنش داشته باشد ذهن گرفتار می‌شود. تا وقتی که ذهن آرام، ساکت و پذیرنده نباشد پرانایاما را نمی‌توان تمرین کرد.

۵- دنیای مدرن در پویش خود برای صلح و آرامش، فواید تمرکز و پرانایاما را درک کرده است. هر دو ابتدا در جذاب بنظر می‌رسند. ولی به تدریج درمی‌یابند که مشکلی برای فراگیری وجود ندارد بلکه به دلیل اینکه پیشرفت خیلی کند صورت می‌گیرد، یکنواخت و کسل کننده است اما از طرف دیگر «آسانا»ها جذابیت خود را دارد. همان‌طور که آگاهی در اندامهای مختلف بدن متمرکز می‌شود و احساسی بوجود می‌آورد و در دم و بازدم، در پرانایاما اصل روی دو سوراخ بینی است از زمانی که از پاسازهای هوا، قفسهٔ سینه، ستون فقرات و دیافراگم عبور می‌کند. هم‌چنان که آگاهی نمی‌تواند به قسمتهای دیگر بدن منحرف شود، پرانایاما تا زمانی که بدن و ذهن به دریافت وزیدن نفسها آموخته نشود، پرانایاما جذاب و دلربا نخواهد شد.

شاید سالها و ماهها طول بکشد تا ذهن بیاموزد که چگونه درک کند، و در آن موقع است که زیبایی و بوی خوش پرانایاما را تجربه می‌کند و بعد از سالها از رموز و نکات پرانایاما قدردانی می‌کند.

۶- برای تمرین پرانایاما دو اصل وجود دارد.

(الف) مقاومت ستون فقرات

(ب) ذهن آرام و بردبار ولی هوشیار

آنهایی که حرکتهای خم شدن به عقب را بیش از اندازه انجام می‌دهند ممکن است ستون مهره‌های انعطاف‌پذیر داشته باشند ولی باید بتوانند برای مدتی طولانی راست، کشیده و نشسته باقی بمانند.

کسانی که حرکتهای خم شدن به جلو را بیش از اندازه انجام می‌دهند ممکن است دارای مقاومت ستون مهره‌ها باشند ولی ذهن آرام نداشته باشند، در خم شدن به عقب ششها کشیده می‌شود در صورتی که در خم شدن به جلو ششها باز نمی‌شوند. «ساداکا» باید توازن بین این دو، مقاومت ستون فقرات و آرامش و آگاهی ذهن را فراهم نماید.

۷- تمرینهای پرانایاما نباید ماشینی و ناخودآگاه باشد. ذهن و مغز باید هوشیار باشند تا وضعیت بدن را اصلاح کنند و لحظه به لحظه به حرکت نفَسها توجه داشته باشند. هرگز شخص نمی‌تواند با زور و اراده پرانایاما را انجام دهد، بلکه باید کاملاً با آگاهی ذهن و هوش پذیرنده، پرانایاما انجام شود.

۸- در پرانایاما رابطه بین «چیتا» [(Chitta) (ذهن، هوش، نفَس)] و نفَسها بسان رابطه مادر و فرزند است. «چیتا» مادر است و «پرانا» بچه و فرزند، همان طور که مادر فرزند را با عشق و توجه و فداکاری می‌پروراند. «چیتا» باید ذهن را برای «پرانا» پرورش دهد.

۹- نفَسها مانند رودخانه‌ای طغیانگرند. زمانی تولید انرژی خواهند کرد که توسط سدها و کانالها مهار شود. پرانایاما به «ساداکا» می‌آموزد که چگونه انرژی برای حیات و قدرت تولید کند.

۱۰- به هر صورت در هاتا یوگا پرادیپیکا بیان شده که: همانگونه که رام کردن شیر یا یک فیل یا یک ببر آرام آرام انجام می‌شود، «ساداکا» هم باید نفَسها را آرام آرام کنترل کند. در غیر این صورت ششها را خراب می‌کند و از بین می‌برد. بکمک تمرین پرانایاما تمام بیماریها از بین می‌رود و یا قابل کنترل می‌شود. اگر تمرینها درست انجام شود دستگاه تنفسی رشد می‌کند و انواع مشکلات از قبیل سرفه، آسم، سردرد و گوش‌درد و چشم‌درد را از بین می‌برد.

۱۱- آرامش ذهن و نفَسها، فکر را آرام می‌کند و وقتی متلاطم نباشد

بدن قوی‌تر و «ساداکا» سرشار از شجاعت است.

۱۲- ذهن «ماناس» (Manas) فرمانروای تمام احساسات اعضای بدن است، همانطور که نَفَس از ذهن است صدای نَفَسها نیز فرمانروای آن است. وقتی صدای نَفَسها یکنواخت است دستگاه عصبی آرام می‌گیرد و بعد نَفَسها آرام می‌شوند و دمیدن نَفَسها مرتب و منظم می‌شود و آن وقت «ساداکا» برای مدی‌تیشن آماده است.

۱۳- چشمها مهمترین رل را در تمرین «آسانا» بازی می‌کنند و گوشها مهمترین نقش را در تمرین پرانایام ایفا می‌کنند.

۱۴- «آسانا» دارای تنوع بی‌پایانی است، زیرا در جریان اجرای آن تعداد بسیاری حرکت و جنبش وجود دارد. به علت تنوع حرکات فقط باید متوجه صحیح انجام دادن و اطلاعات آن بود. حرکات در پرانایام یکنواخت است به دلیل آن که:

(۱)- «ساداکا» را باید تنها در یک حالت تمرین کرد.

(۲)- باید نَفَسها را با یک صدای بی‌لرزش ادامه داد.

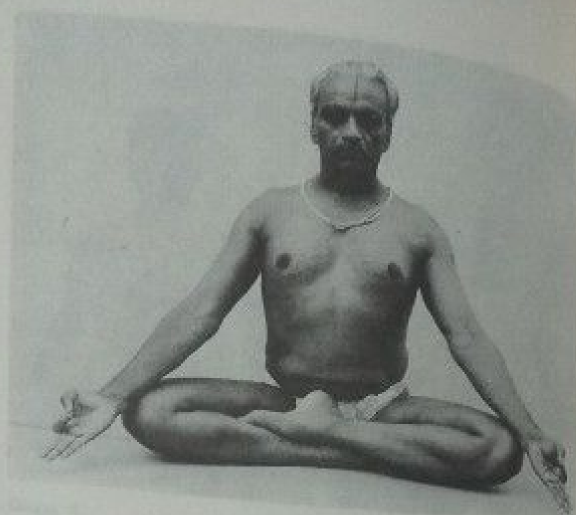
حرکات شبیه به تمرین میزان در یادگیری موسیقی است پیش از آن که ملودی را فرا بگیریم.

۱۵- وقتی تمرینات «آسانا» را انجام می‌دهیم، حرکات به آسانی از پاره شناخته بدن متبر به سوی پاره ناشناخته بدن ظریف می‌روند، در حالی که در پرانایام حرکات از نفسهای ظریف به سمت پاره زمخت بدن می‌رود.

۱۶- همانگونه که خاکستر و دود سوختن و آتش گرفتن، قطعه چوب را تیره و تار می‌کند، ناپاکیهای بدن و ذهن نیز روح «ساداکا» را می‌پوشاند.

همانگونه که نسیم خاکستر و دود را پاک می‌کند و بعد از آن آتش از چوب زبانه می‌کشد، جرقه و شعله‌های الهی نیز در «ساداکا» جلوه‌گر

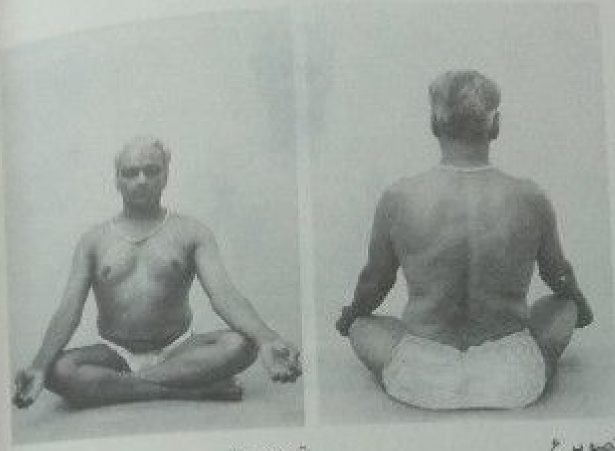
می‌شود. زمانی که تمرینهای پرانایام انجام شود ذهن (انسان) از ناپاکیها رها شده و برای مدی‌تیشن حالتی مناسب پیدا می‌کند.(و ذهن شروع به رها شدن از ناپاکیها می‌کند).



تصویر ۳

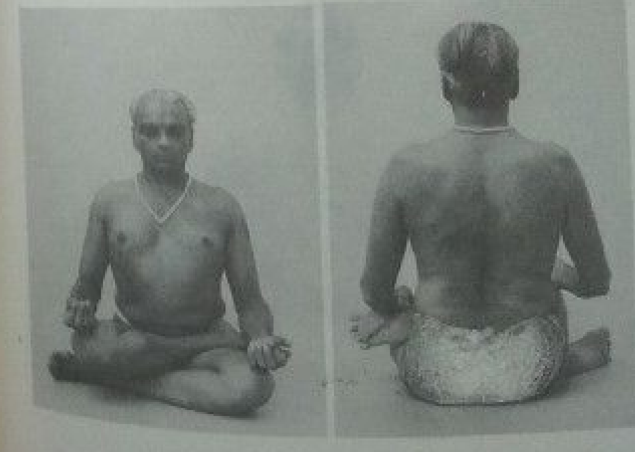
تصویر ۴





تصویر ۶ تصویر ۵

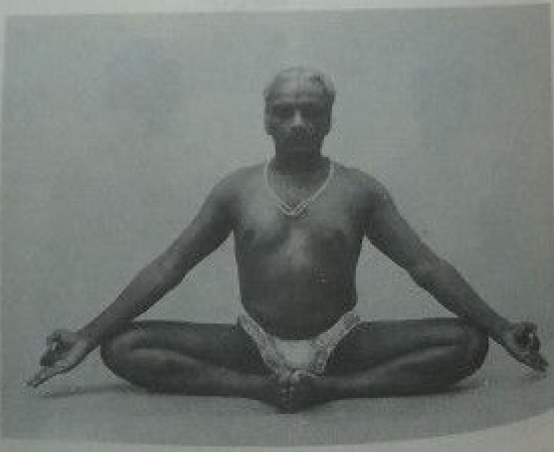
تصویر ۸ تصویر ۷

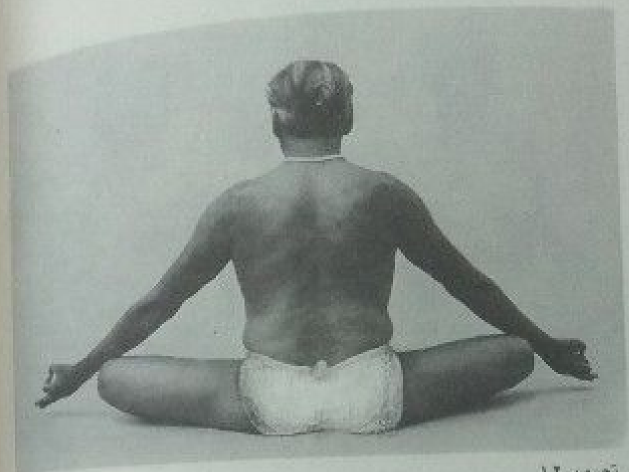




تصویر۱۰ تصویر۹

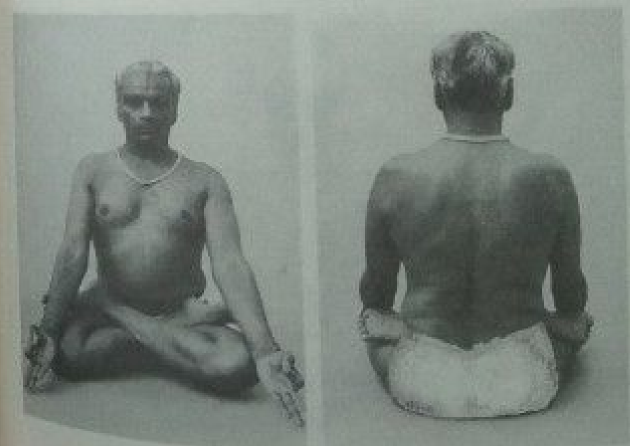
تصویر۱۱

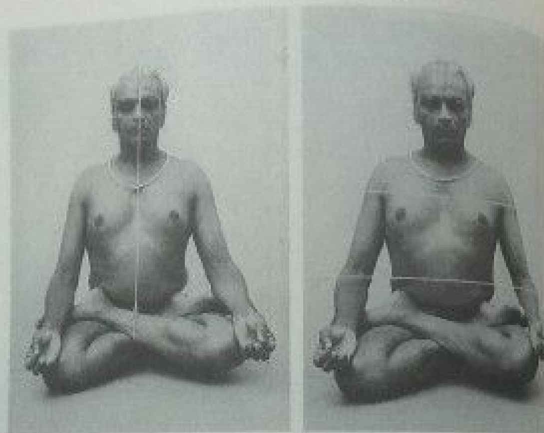




تصویر۱۲

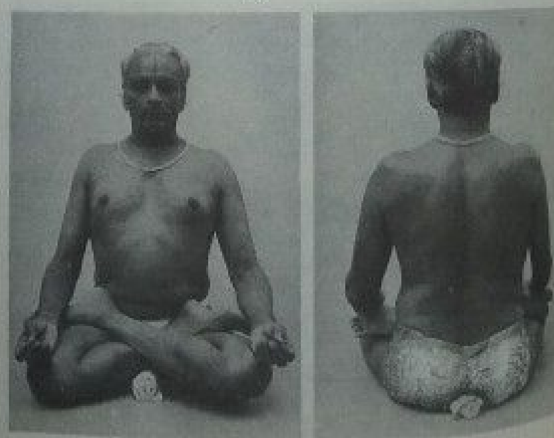
تصویر۱۴ تصویر۱۳





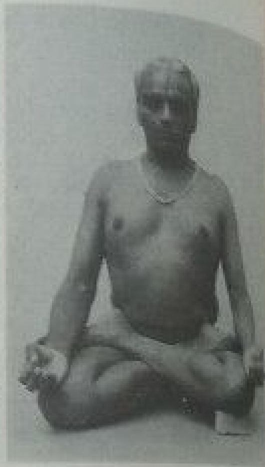
تصویر۱۶ تصویر۱۵

تصویر۱۸ تصویر۱۷

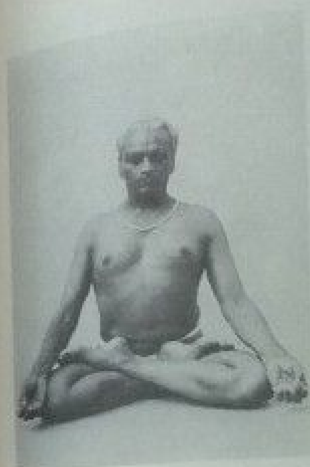




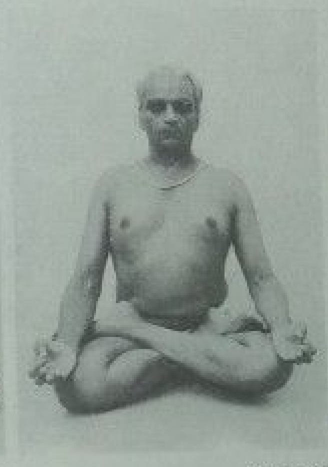
تصویر۲۲



تصویر۲۳

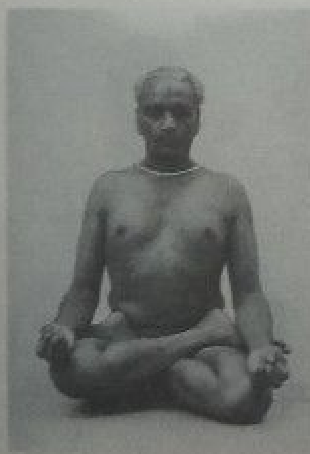


تصویر۱۹



تصویر۲۰

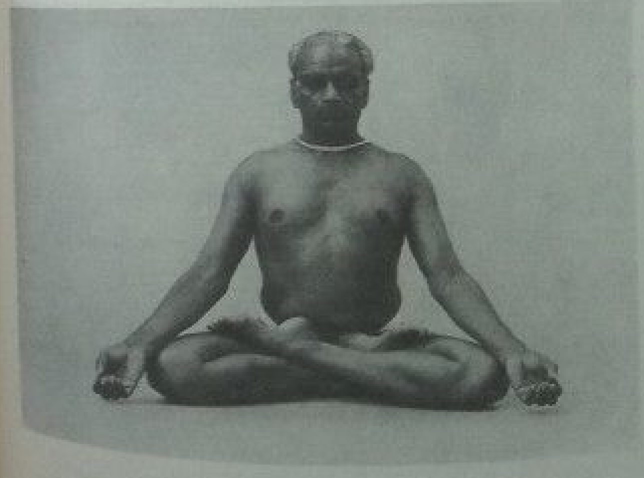
تصویر۲۴

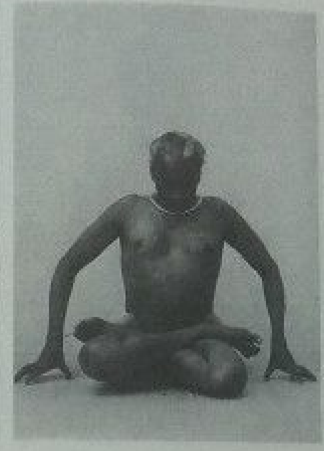


تصویر۲۵



تصویر۲۱



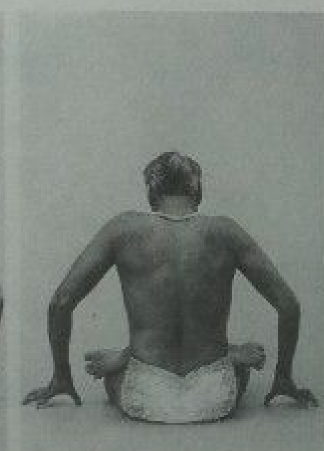


تصویر۲۷



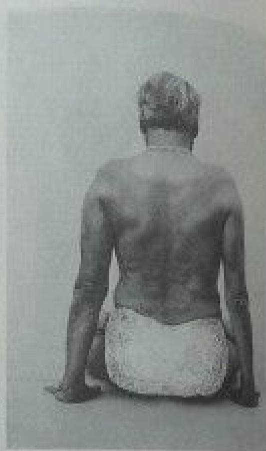
تصویر۲۶

تصویر۲۹



تصویر۲۸





تصویر۳۱

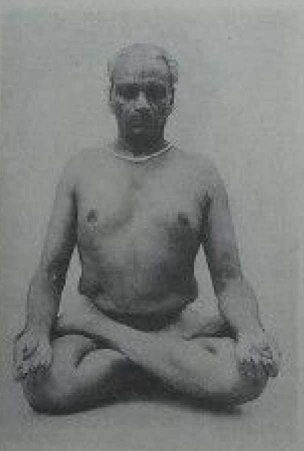


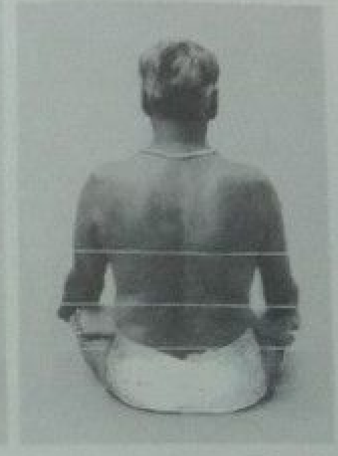
تصویر۳۰

تصویر۳۳

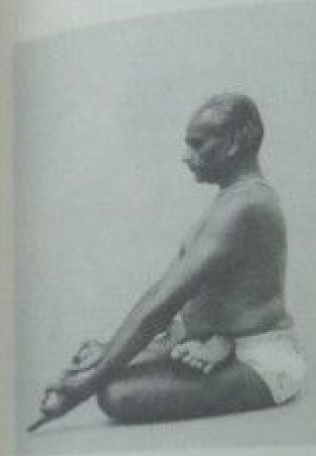


تصویر۳۲





تصویر۳۵



تصویر۳۴

تصویر۳۶





تصویر۳۸



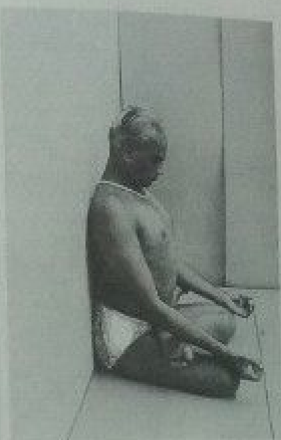
تصویر۳۷

تصویر۴۰



تصویر۳۹





تصویر۴۲



تصویر۴۱

تصویر۴۳





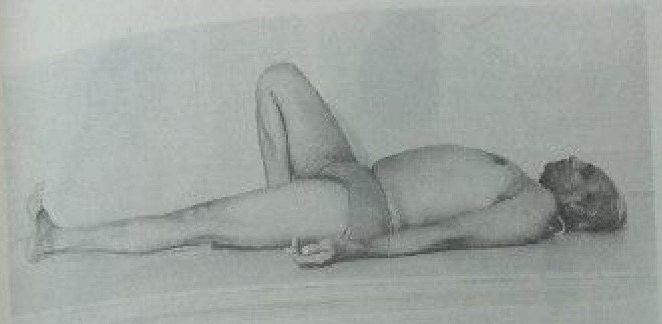
تصویر۴۵



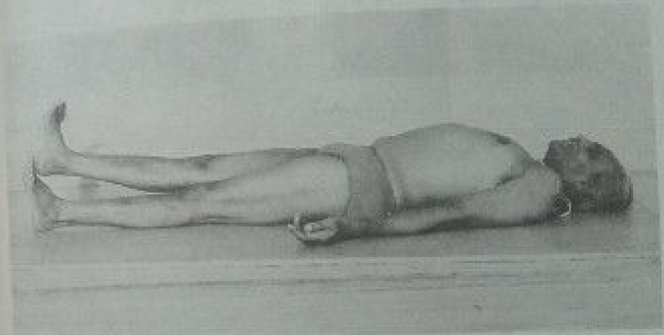
تصویر۴۴

تصویر۴۶



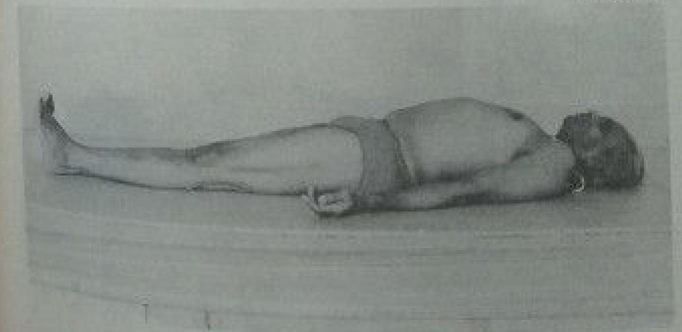


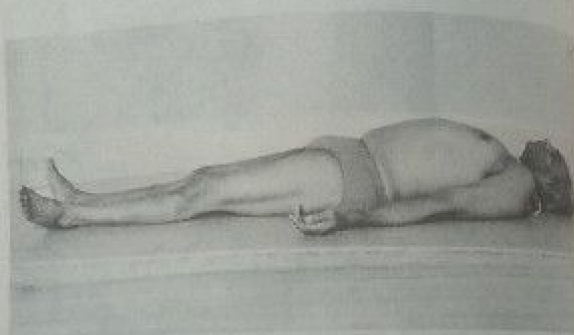
تصویر۴۷



تصویر۴۸

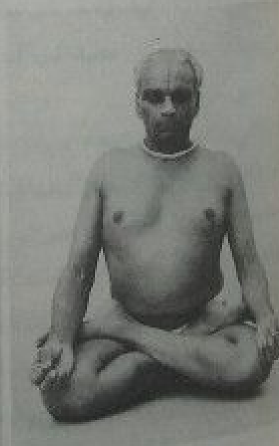
تصویر۴۹



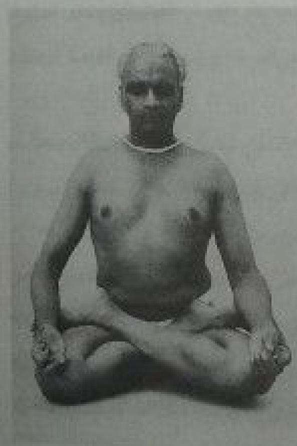


تصویر۵۰

تصویر۵۲



تصویر۵۱





تصویر۵۳

تصویر۵۴



فصل ۱۳

مودراها و باندها

۱- به منظور فراگرفتن فنون پراناياما لازم است که نکاتی چند راجع به «مودرا» و «باندا» بدانید. کلمهٔ سانسکریت (مودرا) به معنای چفت و بست است و آن به معنای حالتی است که در آن حالت روزنه‌های بدن بسته می‌شود و جایی که انگشتان با همدیگر برای اشارات ویژه‌ای گرد آمده‌اند.

۲- «باندا» به معنای به‌هم ملحق شدن، مقیّد کردن نیز هست و همچنین به حالتی اشاره دارد که در آن حالت پاره‌ای از اعضای بدن کنترل می‌شوند و بعضی از اعضا ادراک می‌شوند و پاره‌ای از اعضا ارتباط برقرار می‌کنند.

۳- وقتی الکتریسیته ایجاد می‌شود، داشتن تبدیل کننده، انتقال دهنده، کنترل کننده فیوز، کلید و سیمهای ناقل ضروری است تا بتواند نیرو را به هدفهای خود برساند؛ در غیر این صورت جریان مختل خواهد شد. زمانی که «پرانا» آماده است تا در بدن یوگی توسط تمرینات پراناياما جاری شود برای یوگی هم ضروری است که از «باندا» استفاده کند تا بتواند از اسراف انرژی جلوگیری کرده و بی‌زیانی آن‌را به جایگاه صحیح برساند. تمرین پراناياما بی استفاده از «باندا»ها باعث مزاحمت در جاری شدن «پرانا» و صدمه دیدن سیستم اعصاب خواهد

شد.

۴- جدا از چند «مودرایی» که در متون هاتایوگا ذکر شده است، «چالندار باندا»، «اودیان باندا» و «مولاباندا»، باندهای اساسی می‌باشند که موجب توزیع انرژی و جلوگیری از اسراف انرژی در جریان پالایش بدن‌اند، در زمان تمرین پرانایام آنها «کوندالینی» Kundalini (مار سه‌سر) را بیدار کرده و به سمت بالا در مسیر جریان کانال «سوشومنا» هدایت می‌کنند. استفاده از آنها برای تجربه مرحله «صمدی» ضروری است.

«چالندارا باندا» تصویر (۶۵ - ۵۵)

۵- این «باندا» اولین باندیست که «ساداکا» می‌باید در اجرای آن مهارت پیدا کند. «چالا» به معنی تور بافته است. مهارت یافتن در «چالندارا باندا» در طول تمرینات «ساروانگ آسانا» و دورهٔ آن پدید می‌آید، در صورتی که جناق سینه کاملاً به چانه ملحق شود.

فنون اجرا

(الف): در وضعیتی راحت بنشینید؛ مانند «سیداسانا»، «سواستیک اسانا»، «بادراسانا»، «ویراسانا»، «باداکون اسانا»، یا «پارماسانا» (تصاویر (۱۴ - ۳ را نگاه کنید)

(ب): پشت را راست نگهدارید جناق سینه و قسمت جلوی قفسه سینه را بدون فشار بالا ببرید.

(پ): دو طرف گردن را بدون آن که سخت کنید، بکشید. کتفها را به داخل بدن ببرید، مهره‌های بالای بالاتنه را گود کنید. سر را از ناحیه پشت گردن به جلو و پایین در جهت قفسه سینه خم کنید.

(ت): روی ماهیچه‌های گردن و گلو فشار وارد نیاورید. نباید با فشار به پایین و یا به جلو خم شوید. عضلات گردن و گلو را نرم نگهدارید.

(ث): سر را طوری پایین بیاورید که دو سمت استخوان فک هموار روی دیوار جلویی بالای سینه، در محل استخوان ترقوه قرار گیرد (تصاویر ۵۸ و ۵۷).

(ج): چانه را به یک سمت بیش از سمت دیگر نکشید (تصویر ۵۹) و همچنین گردن را به سمتی کج نکنید (تصویر ۶۰) که سبب درد و فشار در گردن خواهد شد و برای مدت طولانی باقی خواهد ماند. زمانی که انعطاف و قابلیت سبب ارتجاعی گردن افزایش یابد بی‌هیچ دردی گردن طرف پائین متمایل می‌شود.

(چ): چانه را با زور به سینه نچسبانید (تصویر ۵۵) بلکه سینه را بالا برید تا به چانه ملحق شود (تصویر ۵۸).

(ح): وسط سر و چانه در امتداد وسط جناق سینه ناف و وسط مخرج نگهدارید (تصویر ۶۱).

(خ): زمانی که چانه را روی سینه نگه داشته‌اید، دنده‌ها را گود نکنید (تصویر ۶۲).

(د): شقیقه‌ها، چشمها و گوش را غیرفعال و رها نگه‌دارید (تصویر ۵۷).

(ذ): این تمرینات «چالندارا باندا» نامیده می‌شود.

اثرات

براساس نظریه یوگا، شبکه عصب خورشیدی در مرکز تنه قرار دارد، جایگاه آتش هضم غذاست (جاتاراگنی) که غذا را می‌سوزاند و تولید گرما می‌کند. شبکه عصب قمری در مرکز مغز است که تولید خنکی و سردی می‌کند. «چالندارا باندا» و بست «ناریز» اطراف گلو اجازه

نخواهد داد انرژی قمری از مغز به پائین و انرژی خورشیدی از پائین به مغز وارد شود. در این روش اکسیر زندگی اندوخته شده سبب دوام و طول عمر خواهد شد. هم‌چنین باندا روی «ایدا» و «پینگالا» فشار می‌آورد و باعث می‌شود که «پرانا» وارد «سوشومنا» شود. «چالندارا باندا» کانالهای بینی را پاک و گردش خون و انرژی «پرانا» را به قلب و سر می‌برد و غدد تیروئید را تنظیم می‌کند.

اگر پرانایام بدون «چالندارا باندا» انجام شود، بلافاصله فشار در قلب، مغز، تخم چشمها و گوش داخلی احساس می‌شود که سبب بیماری خواهد شد.

«چالندارا باندا» مغز را آرام و رها عقل را فروتن می‌کند، («مانانس»، «بودی» و «آهامکارا»).

تذکر:

افرادی که گردن آنها سفت است سر را تا آن‌جا که می‌توانند پائین بیاورند که احساس راحتی کنند (تصویر ۶۳) در غیر این صورت می‌توانند یک پارچه نرم را لوله کرده و بالای استخوان ترقوه بگذارند (تصاویر ۶۴،۶۵) بهتر است توسط بالا بردن سینه آن را نگهدارند تا آنکه چانه را به زور پائین بیاورند (تصویر ۵۷) این عمل سبب از بین بردن فشار روی گلو می‌شود. و تَنَفّسها به راحتی انجام می‌گیرد.

اودیانا باندا

«اودیانا» که به معنای پرواز به بالا است، یک گیر شکمی است که حرکت انرژی پرانا به سمت بالا، از قسمت پائین شکم به سمت سر را ایجاد می‌کند. دیافراگم از قسمت پائین شکم به قسمت سینه بالا کشیده می‌شود. کشیدن دستگاه هضم (شکم) به سمت عقب و بالا در جهت

ستون مهره را «اودیانا» گویند.

فنون اجرا

ابتدا «اودیانا» را در حالت ایستاده یاد بگیرید، و زمانی که نگهداری بازدم یا «بایا کومباکا» را در تمرینات پرانایام خوب یاد گرفتید، می‌توانید به‌طور نشسته از آن در پرانایام استفاده کنید. تا لحظه‌ای که نگهداری بازدم را کاملاً یاد نگرفته‌اید هرگز «اودیانا» را در پرانایام انجام ندهید که موجب فشار روی قلب خواهد شد.

(الف): به گونه تاداسانا بایستید (تصویر ۲۵).

(ب): یک فوت بین دو پا فاصله دهید.

(پ): به آرامی به جلو خم شوید و زانوها را خم کنید، انگشتان را کاملا باز کنید و روی وسط رانها قرار دهید.

(ت): بازوها را از ناحیه آرنج خم کنید چانه را پائین بیاورید و «چالندارا باندا» پدید آورید.

(ث): دم عمیق بکشید و سریع بازدم انجام دهید به‌طوری که ششها خیلی سریع خالی شوند.

(ج): نفس را بی‌دم نگهدارید تمام منطقه شکم را به طرف ستون مهره عقب ببرید و سپس در جهت ستون مهره‌ها بالا بکشید. هرگز در موقع انجام «اودیانا باندا» قفسه سینه را خالی از هوا نکنید (تصویر ۶۶).

(چ): قسمت قفسه سینه را جلو و بالا ببرید. ناحیه شکم را به سمت ستون مهره‌ها و در جهت مخالف آن فشار دهید.

(ح): گیر شکم را حفظ کنید و دستها را از وسط رانها بردارید و برای نتایج بهتر، کمی بالا ببرید.

(خ): پشت را بی‌آنکه شکم را شل کنید، محکم نگهدارید، بست چانه را رها نکنید (تصویر ۶۷).

(د): گیر را تا آن‌جا که می‌توانید و طبق ظرفیت بدن تا ۱۵ ثانیه نگهدارید و هرگز سعی نکنید بیش از توانائی‌تان گیر را نگهدارید. اما به تدریج سعی کنید زمان نگهداری را افزایش دهید، بطوریکه احساس راحتی کنید.

(ذ): دستگاه هضم و عضلات شکم را بی‌آنکه چانه و سر را حرکت دهید، رها کنید. اگر چانه را رها کنید در ناحیه قلب و شقیقه‌ها فشار حس می‌کنید.

(ر): شکم را به حالت طبیعی برگردانید و سپس به آرامی عمل دم را انجام دهید (تصویر ٦٨).

(ز): بین مراحل (ج) و (ذ) عمل دم را انجام ندهید.

(ژ): چندبار نفس بگیرید و دوباره مراحل را از (الف) تا (ذ) ٦ الی ٨ بار تکرار کنید، بیشتر انجام ندهید تنها در حد توانائی خود آنرا افزایش دهید. تمرینات را زیر نظر یک استاد مجرب یا یک گورو انجام دهید.

(س): تمام دور حرکات در روز تنها یک بار انجام شود.

(ش): وقتی کاملا «اودیانا» را آموختید آنوقت پوانایام‌های گونه‌گون یاد داده می‌شود، و آن زمانی است که نگهداری بازدم را کاملا یاد گرفته‌اید.

تذکرات

(الف): با شکم خالی تمرین کنید.

(ب): تا زمانی که تمام هوا را بیرون نداده‌اید، شکم را فشار ندهید.

(پ): اگر در ناحیه شقیقه‌ها فشاری حس کردید یا نفس به زحمت افتاد، بمعنی آن است که خارج از ظرفیت خود اودیانا را تمرین کرده‌اید.

(ت): هرگز تا زمانی که گیر «اودیانا» رها نشده و یا به حالت اولیه

برگشته است، عمل دم را انجام ندهید.

(ث): در زمانی که عضلات شکم به روی هم فشرده شده‌اند روی ششها فشار نیاورید.

فوائد

گفته شده است که توسط «اودیانا» پرنده بزرگ «پرانا» ناگزیر به پرواز در درون کانال «سوشومنا» می‌شود. (کانال اصلی جریان انرژی اعصاب) که در داخل ستون مهره‌ها قرار دارد. برای کسانی که دائماً آن را تمرین می‌کنند این بهترین «باندا»ست (بشرطی که زیرنظر یک استاد فراگرفته شود). تمرین مرتب سبب جوانی خواهد شد و بسان شیری است که فیل مرگ را نابود می‌کند. این تمرین می‌بایستی بین یک بازدم کامل و یک دم جدید انجام شود. دیافراگم و عضلات شکم را آموزش می‌دهد. بالا رفتن دیافراگم ماساژ آرامی روی ماهیچه قلب می‌دهد سبب رشد و بهبود دستگاه هاضمه می‌شود و سموم آنرا را محو و از بین می‌برد. بدین سبب او «ساکتی کالانا پوانایام» نامیده می‌شود.

مولاباندا

۱- «مولا» به معنی ریشه، اصل و یا علت و اساس است در محلی مابین مخرج و آلت تناسلی قرار دارد. گرفتن عضلات این محل و بلند کردن آنها به سمت ناف به‌طور عمودی و با هم، را «مولاباندا» گویند، قسمت پایین شکم زیر ناف به سمت عقب و بالا حرکت کرده و در جهت ستون مهره بالا آورده می‌شود. جهت انرژی پایین‌رونده «آپانا» تغییر می‌کند و به سمت بالا می‌رود و با انرژی «پرانا» که جایگاهش در قفسه سینه است یکی می‌شود. «مولاباندا» را ابتدا در نگهداری دم تمرین کنید.

توجه داشته باشید که میان گیر دیافراگم (اودیانا) و «مولاباندا» وجود دارد.

در «مولاباندا» قسمت داخلی از مخرج تا دیافراگم به سمت ستون مهره عقب و بالا می‌رود. در حالی‌که در «اودیانا» از مخرج تا ناف قسمتهای داخلی و پایینی شکم در جهت ستون مهره، عقب رفته و تا دیافراگم بالا می‌رود (تصویر ۶۹).

تمرین بستن دهانه عضله اسفنکتر «اشوینی مودرا» (Asvini Mudra) کمک می‌کند تا شخص «مولاباندا» را بیاموزد. «آشوا» به معنی اسب است، این «مودرا» بایستی در زمان تمرین «آسانا» به خصوص در هر «تادآسانا»، «شیرش آسانا»، «ساروانگ‌آسانا»، «اوردوادانوراآسانا»، «یوشتراآسانا»، و «پاشچی‌موتان‌آسانا» آموخته شود. مراجعه کنید به کتاب پرتو یوگا (Light on Yoga) تمرین «مولاباندا» و «اودیانا باندا» شخصاً و بدون آموزش استاد ماهر، خطر بسیار بزرگی دارد. بطوریکه در «اودیانا» باعث تخلیه غیر ارادی نطفه و از دست دادن قوه باروری خواهد شد و حتی تمرین صحیح «مولاباندا» خطر خودش را دارد، زیرا قوه جنسی (Sexual Retentive Power) را افزایش می‌دهد، می‌تواند مورد وسوسه و سوءاستفاده تمرین کننده قرار گیرد. این خواسته‌های پنهان شده ممکن است بیدار شده و مانند یک مار خوابیده که توسط چوبی تحریک شود، مرگ‌آور باشد. یوگی با مهارت یافتن در این سه نوع «باندا»، در دو راهی قرار می‌گیرد که یک راه آن به «بوگا» (Bhoga) یا به لذاید دنیوی می‌رسد. راه دیگر به یوگا یا یگانگی با روح متعالی خواهد رسید و جذب خالق (که البته یوگی معمولاً جذب خالق خواهد شد) می‌شود. اگر احساسات به سمت بیرون گرایش پیدا کند، به «بوگی» و لذتهای دنیوی می‌رسد و اگر به درون جذب شود به راه یوگا خواهد رسید.

احساسات یوگا برای یافتن انواع خلاقیت به درون تمایل دارد و در این پویش استاد (گورو) نقش اساسی را ایفا می‌کند که احساسات دریافت شده توسط یوگی را به راهی مناسب رهنمون می‌کند. تمرین‌کننده مانند یک مجرد نیازهای جنسی‌اش را با میل و نه با فشار مهار می‌کند و نیروی حیاتش را بیهوده صرف نخواهد کرد، و به توانایی اخلاق و روان دست می‌یابد و به درخشندگی می‌رسد. هدف یوگی در زمان تمرین «مولاباندا» دست‌یابی به کمال ذهن (مانا) و فکر (بودی) و نفس (آهامکارا) می‌باشد.

فصل ۱۴

هنر دم «پوراکا» و بازدم «ریچاکا»

۱- دم (پوراکا) به معنای مکیدن انرژی کیهانی توسط فرد برای رشد و حرکت است. دم مسیر عمل است (پراورتی مارگا)، و وحدت میان فانی و باقی است. دم نَفَس حیات را، بدقت و بارامی به درون بدن می‌کشد، زمانی که به اندازه بوئیدن رایحه گلی و پخش آن در فضا می‌باشد.

۲- در حال اجرای «آسانا»، ذهن و نَفَس «ساداکا» بسان کودکانی مشتاق‌اند که آماده ساختن، خلق و نمایش مهارتهایشان می‌باشند. در اجرای پرانایام نَفَس بسان طفلی است که نیاز به مراقبت ویژه از جانب مادرش دارد، همانگونه که مادر بفرزند خویش عشق می‌ورزد و زندگیش را فدای آسایش فرزندش می کند، در پرانایام، آگاهی ناگزیر است که نَفَس را پرورش دهد.

۳- برای درک این هنر، دانستن روش‌شناسی، درست و نادرست بودن نَفَسها، خشن و نرم بودن آنها ضروری است. سپس شخص می‌تواند جوهر پرانایام را تجربه کند. لازم به ذکر است که وابستگی میان آگاهی «چیتا» و نَفَس «پرانا» بسان وابستگی میان مادر و کودک می‌باشد. اما پیش از این مرحله آموزش انضباط ششها، دیافراگم و ماهیچه‌های بین دنده‌ای در «آسانا» لازم و ضروری است تا نَفَسها بتوانند در پرانایام هماهنگ و موزون حرکت نمایند.

۴- عمل آگاهی در تنفس بسان مراقبتی است که مادری از کودکش در حال بازی می کند، مادر در حالیکه کاملاً آرام و بردبار است، هوشیارانه دقایق حرکات کودک را زیرنظر دارد.

۵- وقتی مادری فرزندش را برای اولین روز به مدرسه می‌برد، دست او را در دست می گیرد تا راه و روش زندگی در مدرسه را به او بیاموزد. همین‌گونه آگاهی داشتن هم در تمام شرایط به تمرین‌کننده پرانایام یاری می‌کند تا او راه صحیح نَفَسهای هماهنگ را بیاموزد.

۶- همانگونه که مادر احتیاط و عبور از خیابان را در راه مدرسه به فرزند می‌آموزد آگاهی هم عبور هوا را در کانالهای تنفسی رهبری و هدایت می‌کند، همچنانکه کودک اعتماد خود را بدست آورده راه مدرسه رفتن را به تنهایی یاد می گیرد و مادر او را رها می‌کند در پرانایام زمانی که نَفَسها هماهنگ و دقیق و ظریف شد آگاهی، حرکت نَفَسها را تنها مراقبت می‌کند و می کوشد تا نَفَس را با بدن و نَفَس کل یگانه نماید.

۷- در مرحله دم «ساداکا» تلاش می کند تا مغز را به مرکز پخش انرژی «پرانا» تبدیل کند.

۸- شکم را در مرحله دم باد نکنید، زیرا موجب عدم انبساط کامل ششها خواهد شد. دم و یا بازدم نباید شدید و تند انجام شوند، چون سبب فشار بر روی قلب و یا آسیب مغز می‌شوند.

۹- بازدم (ریچاکا) نَفَسی است که پس از دم از ششها خارج می‌شود، هوای ناخالص و یا دی‌اکسید کربن را که هوایی خشک و گرم است، از ششها خارج می‌کند.

۱۰- بازدم خارج شدن انرژی فردی «جیواتما» (Jivatma) برای یگانه شدن با انرژی کیهانی (Paramatma)است. مغز را آرام و ساکت می‌کند. نَفَس «ساداکا» را رها کرده و در نَفَس کل غوطه‌ور می‌سازد.

۱۱- بازدم جریانی است که توسط آن انرژی بدن بتدریج با ذهن یگانه می‌شود و به داخل روح «ساداکا» نفوذ می‌کند و در انرژی کیهانی حل می‌شود. بازدم که راه بازگشت از پیرامون بدن به سرچشمه آگاهی است، راه چشم‌پوشی و ترک علاقه را هم می‌شناسد (نیورتی مارگا).

۱۲- قفسه سینه را با هوشیاری بالا نگهدارید و بگذارید که نَفَسها آرام، صاف و نرم خارج شوند.

۱۳- دم و بازدم را بطور منظم با دقت بسیار انجام دهید و به آهنگ الگوی نَفَسها توجه کنید، همانگونه که یک عنکبوت تارش را با تناسب و آهنگی می‌بافد و پیرامون آن حرکت می‌کند.

۱۴- برای پاره‌ای افراد دم بلندتر از بازدم و برای برخی دیگر بازدم طولانی‌تر است. این امر بستگی به نوع و نحوه برخورد با ناملایمات و مشکلات زندگی دارد، که موجب ناهمواریهای تنفسی و فشارخون می‌شود. هدف پرانایام از بین بردن ریشه‌ای مشکلات تنفسی، تنظیم فشار خون، سازش فرد با محیط و جلوگیری از عدم درگیریهای زندگی است.

فنون اجرای عمل دم (پوراکا)

(الف): در حالتی راحت بنشینید.

(ب): ستون مهره را همراه قفسه سینه، دنده شاور و ناف، بالا بکشید و راست نگهدارید.

(پ): سر را تا آنجا که می‌توانید پائین ببرید (تصاویر ۶۳ و ٦٤) وقتی پشت گردن منعطف و نرم شد. بست چانه یا «جالندارا باندا» را انجام دهید (تصویر ۵۷).

(ت): براساس نظریه یوگا، ذهن (مانا) که سرچشمه احساسات است در ناحیه‌ای بین ناف و قلب قرار گرفته است. پشت را همیشه با مرکز احساسات در ارتباط نگهدارید. قسمت جلوی بدن را به بالا و خارج

بکشید بی‌آنکه ارتباط را با مرکز آگاهی قطع کنید.

(ث) : در زمان دم قفسه سینه را بسمت بالا و خارج باز کنید، بی‌آنکه بسمت جلو، عقب و پهلوها متمایل شوید.

(ج) : بالاترین قسمت دیافراگم را سفت نگه ندارید بلکه آن را رها کنید. عمل دم را از پایه دیافراگم شروع کنید. کلید شروع نَفَس عمیق، از پائین و زیر دنده‌های شناور در پیرامون ناف است (شکل ۷۰).

(چ) : ششها را در زمان دم، رها و بی‌مقاومت نگهدارید بخاطر اینکه آنها پذیرنده و مجذوب انرژیهای وارده باشند. وقتی نفس را بدرون می‌برید ششها را همزمان با حرکت باز شدن داخلی با دقت کامل همواره پر از هوا کنید.

(ح) : اگر دم بلند ادا شود، پوست کف دستها را تحریک می‌کند. نَفَسها را تنظیم کنید تا پوست کف دستها در مدت دم، نرم باقی بماند.

(خ) : اگر شانه‌ها در زمان دم بالا بروند، قسمت بالای قفسه سینه قادر به باز شدن کامل نخواهد بود و پشت گردن نیز سفت خواهد شد (تصویر ۵۲). برای آنکه شانه‌ها را پائین و قفسه سینه را بالا ببرید، می‌توانید طبق (تصاویر ۷۱ تا ۷۴) از یک میله و چند وزنه استفاده کنید.

(د) : گلو را رها و زبان را در کف فک پائین بی‌فشار به دندانها در استراحت نگهدارید.

(ذ) : چشمها را بسته و رها نگهدارید، در حالیکه نظر درونی چشمها را فعال می‌کنید (تصویر ۵۴) نگذارید چشمها زمان گرفتن دم به بالا برگردند (تصویر ۹۵).

(ر) : مراقب باشید گوشها، عضلات صورت و پوست ناحیه پیشانی رها شده باقی بمانند.

(ز) : انجام روش صحیح دم تحریکات عصبی و خستگیها را از بین می‌برد و ذهن را آزاد و رها می‌کند.

فن اجرای عمل بازدم (ریچاکا)

(الف) : تمام مراحل از (الف) تا (ت) برای دم ذکر شده را دنبال کنید.

(ب) : در دم بدن بسان ابزاری برای گرفتن انرژی عمل می‌کند. در بازدم بسان ابزاری برای آهسته رها کردن نَفَسها است. در مدت بازدم گیر ماهیچه‌های بین دنده‌ای و دنده‌های شناور را حفظ کنید در غیر اینصورت بازدمهای آهسته و نرم ناممکن می‌شود.

(پ) : شروع بازدم و یا سرچشمه بازدم از بالای قفسه سینه است بی‌آنکه گیر قفسه سینه را شل کنید، عمل بازدم را آهسته ولی کامل انجام دهید تا نَفَس در ناحیه زیر ناف خالی شود. در این حالت است که بدن در جستجوی نَفَس کل است.

(ت) : مانند یک کوزه که از پائین تا لبه‌اش را پر می‌کنیم، ششها را از پایه تا لبه تا بالای استخوانهای ترقوه و داخل زیر بغلها پر از هوا کنید.

(ث) : آموزش و توجه ویژه‌ای لازمست تا ششها چگونگی پر شدن از هوا را فراگیرند.

(ج) : مجاری نایژه‌ها به نایژکهای فراوان منشعب می‌شود. در هر دم توجه کنید که آیا هوا به نوک نایژکها خواهد رسید یا خیر؟

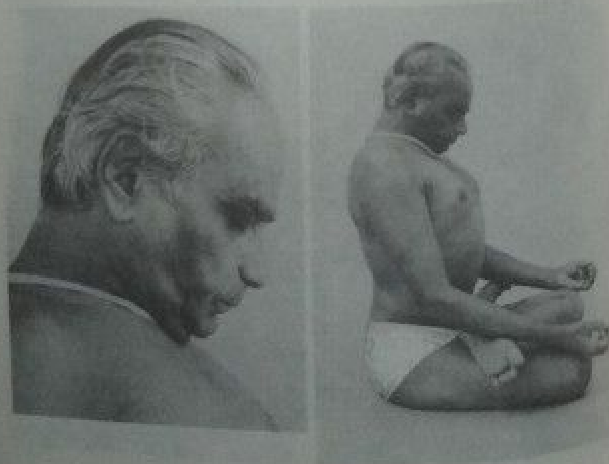
(چ) : هوای وارده توسط سلولهای شش در بدن جذب خواهند شد. همانگونه که آب در روی خاک ناپدید می‌شود. این جذب و نشاط ناشی از انرژی کیهانی (پرانا) را که جاری است احساس کنید.

(ح) : انرژی دم از مجاری بینی وارد و توسط بدن معنوی یا علّی جذب خواهد شد در دم آگاهی «چیتا» از ناحیه ناف بسمت بالای قفسه سینه بالا می‌رود. «ساداکا» در ارتباط میان بدن علّی و بدن ظریف باقی می‌ماند و آگاهی از منشاء خود صعود می‌کند (فصل ۲). سپس وحدتی



تصویر۵۵ تصویر۵۶

تصویر۵۷ تصویر۵۸



میان بدن، تنفس، آگاهی و نَفْس کل پدید می‌آورد. در پایان بدن و «آتما» یگانه می‌شوند

(خ): هر منفذ پوست در ناحیه بالاتنه باید بسان چشم حواس برای درک و مراقبت «پرانا» عمل کند.

(س): همچنانکه نَفَس را بیرون می‌دهید قائم بودن ستون مهره را نه فقط در ناحیه مرکز ستون مهره بلکه در پهلوی راست و چپ بدن حفظ کنید، بدن را مانند یک تنه درخت استوار، حفظ نمائید.

(ش): بی‌آنکه قفسه سینه را شل کنید نفس را نرم و آهسته رها کنید. اگر عمل بازدم خشن انجام شود به معنی آنست که توجه به گیر قفسه سینه از بین رفته است.

(ص): در زمان دم پوست بالاتنه سفت خواهد شد. در بازدم در صورتیکه گیر ساختمان داخلی بدن را شل نکنید، پوست نرم خواهد شد.

(ض): پوست بازو و سینه در ناحیه زیربغل نباید بسیار بهم نزدیک شوند (تصویر ۷۵) بلکه در آنجا باید فضا و آزادی وجود داشته باشد (تصویر ۷۶) البته بی‌آنکه بازوها را مانند (تصاویر ۵۱ و ۵۲) پهن کنید.

(ط): «بازدم» هنر آرام کردن اعصاب و مغز است، موجب تواضع شده و نفس (Ego) آرام خواهد گرفت.



تصویر۵۹

تصویر۶۰





تصویر۶۲



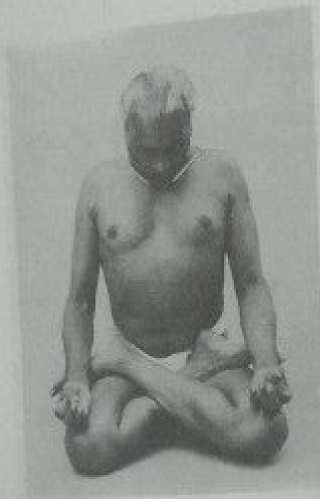
تصویر۶۱

تصویر۶۴



تصویر۶۳




تصویر۶۹


تصویر۶۵


تصویر۶۶

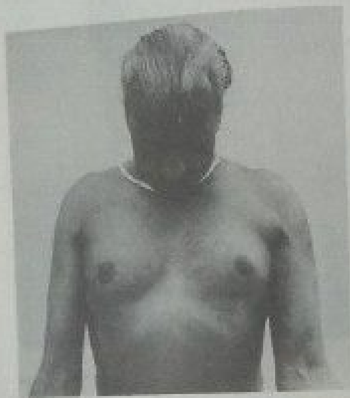
تصویر۶۷



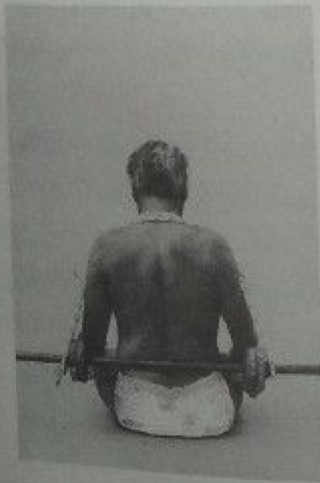
تصویر۶۸



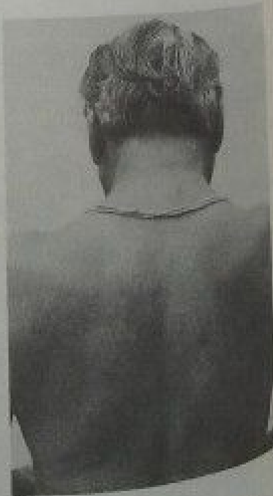
تصویر۷۵

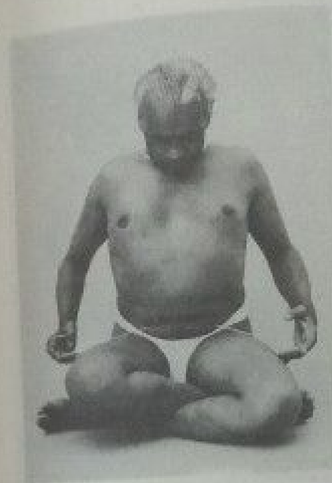


تصویر۷۴

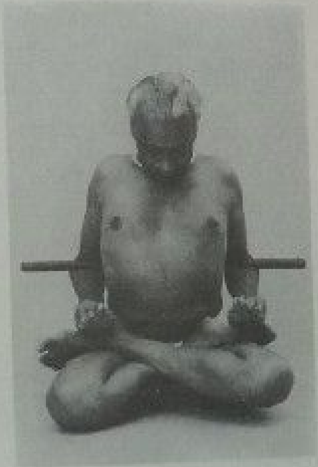


تصویر۷۶





تصویر۷۰



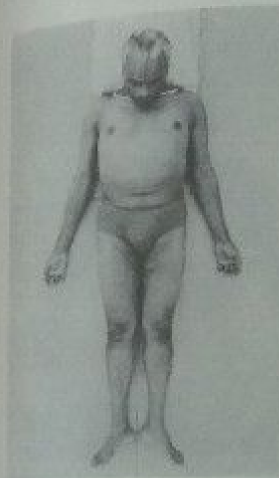
تصویر۷۱

تصویر۷۲

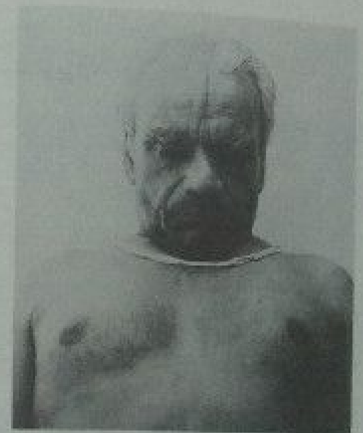


تصویر۷۳





تصویر۷۷



تصویر۷۸

مل ۱۵

مز نگهداری نَفَس «کمباکا»

۱- «کمباکا» به معنای کوزه‌ای است که می‌تواند پر یا خالی باشد.
«کمباکا» بر دو نوع است:

(الف): بین دم و بازدم

(ب): بین بازدم و دم

ین حالت، هنر نگه داشتن نفس به حالت معلق و آویزان است.

۲- همچنین به معنای بازگرفتن فکر از اعضای ادراکی و عمل کننده است و یا تمرکز بر ریشه و هسته پاکی «آتما»، یا اصل آگاهی است. «کمباکا»، «ساداکا» را از نظر بدنی، اخلاقی، فکری و روحانی آرام نگه می‌دارد.

۳- نگهداری نَفَس نباید بسان نگهداری مغز و یا اعصاب و یا بدن تلقی شود، چون هیچ گونه تغییری نباید در بدن ایجاد شود. «کمباکا» و یا نگهداری نفس در صورتی ایجاد تنش خواهد کرد که مغز را ناآرام نگهدارید. بنابراین مغز را در استراحت نگهدارید تا سلسله اعصاب ساکت و آرام باقی بماند.

۴- وقتی نَفَس ساکت و آرام شود حواس آرام می گیرد. در نگهداری نَفَس ابتدا نَفَس باید آرام شود و سپس مغز آرام می گیرد، نَفَسها پلی بین ذهن، جسم و احساسات‌اند.

۵- «کمباکا» به دو صورت اجرا می‌شود.

- «ساهیتا» (Sahita)
- «کیوالا» (Kevala)

وقتی نَفَس با تدبیر و تأمل نگه داشته شود «کمباکا ساهیتا» گفته می‌شود.

(الف) وقفه پس از دم کامل و قبل از آغاز بازدم را «کمباکا آنتارا» گویند.

(ب) وقفه پس از بازدم کامل و قبل از دم را «کمباکا باهیا» گویند.

«کیوالا» یعنی خود و یا مطلق، «کمباکا کیوالا» لحظه‌ای بین نَفَس است که دم و بازدم را همراهی می کند. همانگونه که یک هنرمند کاملاً به هنرش احاطه دارد، و یا آن که یک فدایی و هواخواه نَفَسش در لحظه ستایش بند می‌آید. این حالت اغلب در موقع ترس و وحشت و یا در لحظهٔ غوطه‌ور شدن در بدن نیز پدید می آید، در این لحظه شخص یعنی «کیوالا» کاملاً از دنیا دور و بی‌خبر است و هم‌آهنگ با لایتناهی می‌شود.

۶- «کمباکا آنتارا» یگانگی روح شخص (جیواتما) با روح جهان است.

۷- «کمباکا باهایا» یکی شدن نَفَس یوگی با نَفَس جهانی و فرورفتن هویت یوگی در نَفَس جهانی است.

۸- در باگاوادگیتا، کریشنا برای «آرجونا» از انواع قربانیها دم، بازدم، «کمباکا» و «کمباکا کیوالا» نام می‌برد. می گوید بدن یوگی هدیه‌ای برای قربانگاه توست. دم به معنی قربانی، بازدم به معنی آتش و کمباکا لحظه‌ای است که قربانی در آتش بازدم می‌سوزد و شعله با قربانی یگانه می‌شود.

یک یوگی می‌بایستی چگونگی کنترل نَفَسها را بیاموزد. قسمت بالای قفسه سینه جایگاه بلند شدن نفس یا «پرانا»ست و قسمت پائین قفسه

سینه جایگاه خروج نَفَس است (آپانا). وقتی که این دو مرحله در تنفس انجام می‌شود مرحلهٔ «کمباکا پوراکا» صورت می گیرد. زمانیکه «آپانا» با «پرانا» برخورد می کند و نَفَس خارج می‌شود این مرحله «کمباکا ریچاکا» نامیده می‌شود. این امر بدست‌آورندهٔ نوعی آگاهی برای یوگی است که در نهایت یوگی دانش، عقل، نَفَس زندگی و نَفَس خویش را تقدیم نَفَس کل و عقل کل می کند که این حالت را «کمباکا کیوالا» و یا قربانی مطلق گویند و این حالتی است که یوگی محو ستایش خداوند می‌شود.

۹- همان‌طوری که یک مادر کودکش را از بلا و فاجعه حفظ می‌کند، چیتا با هوشیاری بدن را از بلا محافظت می‌نماید. ستون مهره‌ها، قفسه سینه فعال و پویا است بسان کودک و «چیتا» هوشیار و نگاهدارنده مانند مادر است.

۱۰- در «کمباکا» ارتعاشات بدن مانند یک لکوموتیو بخاری روشن است، راننده هوشیار و آماده حرکت ولی در استراحت و غیرفعال است، شبیه ارتعاشات «پرانا» در بالاتنه است. ولی «چیتا» هوشیار و آرام آماده برای دم و بازدم است.

۱۱- حساسیت، گیر و کششهای پوست بالاتنه مانند یک کودک تربیت شده است که هم دلیر و هم محتاط است.

۱۲- طول زمان نَفَس را می‌توان با یک علامت راهنمایی و رانندگی مقایسه کرد. اگر شخص چراغ قرمز را رد کند ممکن است تصادف رخ دهد. در نگهداری نفس نیز چنین است. اگر شخص خارج از ظرفیتش حرکت کند. سلسله اعصاب ممکن است صدمه ببیند و فشار و تنش در مغز و بدن بالا می‌رود بگونه‌ای که چیتا قادر به نگهداری «پرانا» در «کمباکا» نخواهد بود.

۱۳- نَفَسها را با فشار نگه ندارید، زیرا لحظه‌ای که مغز سخت شود

گوش داخلی سخت و چشمها قرمز می‌شود. شخص سنگین و قابل تحریک شده و از ظرفیت خود خارج می‌شود. به علامات اعلام شده دقت کنید زیرا خطراتی در پیش دارد.

۱٤- هدف «کمباکا» نگهداری نَفَس است. زمانی که هدایت می‌شود، سخن گفتن، درک و شنیدن نیز هدایت می‌شود و «چیتا» در این لحظه از تمامی حالتهای ترس، حرص، تنفر، بی‌صبری غرور و غبطه آزاد است. در «کمباکا»، «پرانا» و «چیتا» یکی می‌شوند.

۱۵- «کمباکا» به معنای با اصرار بیرون کشیدن الوهیت باقی مانده در بدن یا سکنی گرفتن «آتمان» در بدن است.

فنون اجرای کمباکا آنتارا

(الف): پیش از آموختن دم و بازدم عمیق تلاش نکنید که نَفَس خود را نگهدارید. همچنین پس از بازدم (کمباکا باهایا) و قبل از مهارت در عمل دم (کمباکا آنتارا)، سعی نکنید که نَفَس خود را نگهدارید.

(ب): تسلط در نفسها (پوراک و ریچاکا)، به معنای هنرمند شدن در تنظیم حرکات نَفَسها و کنترل آنهاست. زمان عمل دم و بازدم را قبل از اجرای «کمباکا»، مساوی کنید. بخش ۱۳ را قبل از شروع «کمباکا» بخوانید.

(پ): «کمباکا آنتارا» را از درجات کمتر شروع کنید در آغاز، فقط چند ثانیه نفس را نگهدارید، بی‌آنکه گیر شکم را رها کنید، و مراقب اعصاب و حواس خود باشید چون مقداری وقت لازم است تا کاملاً گیر دیافراگم و ماهیچه‌های بین دنده‌ای در «کمباکا» را درک کنید و بفهمید.

(ت): وقتی شروع به یادگیری «کمباکا آنتارا» می‌کنید، اجازه دهید هرازگاهی ششها استراحت کنند و به حال طبیعی و تازه برگردند. برای

مثال از هر ۳ یا ٤ دوره نفس عمیق، یک دوره را با «کمباکا» انجام دهید.

(ث): اگر مبتدی نگهداری نفس را بعد از هر دم انجام دهد، به ششها فشار می‌آورد اعصاب را سخت و مغز را هیجان‌زده می‌کند و پیشرفت را کند می‌کند.

(ج): در روند پیشرفت سعی کنید که زمان بین نفسهای معمولی و «کمباکا» را کم کنید.

(چ): زمان «کمباکا» را کم کم زیاد کنید بی‌آنکه به ششها فشار آورید.

(ح): اگر آهنگ بین دم و بازدم به هم خورد، به این معنی است که از ظرفیت شش خود بیش از اندازه استفاده کرده‌اید و در این صورت به دم و بازدم فشار وارد می‌آید. از زمان نگهداری نفس کم کنید تا مزاحم دم و بازدم نشود.

(خ): دانش «باندا» برای تمرین مناسب «کمباکا» اساسی است. آنها مانند دریچه‌های اطمینان برای توزیع و جذب انرژی‌اند. یک موتور الکتریکی اگر ولتاژش بیش از حد بالا رود خواهد سوخت و همچنین وقتی ششها پر از هوا هستند و انرژی درون آنها توسط «باندا» کنترل نشود، صدمه خواهند دید. اعصاب سخت و مغز بیش از حد هیجان‌زده است و در صورت استفاده از بست چانه و تمرین «چالندارا باندا» این اتفاق رخ نخواهد داد.

(د): هرگز «کمباکا آنتارا» را در حال ایستاده تمرین نکنید چون ممکن است تعادل خود را از دست بدهید.

(ذ): وقتی در حالت خوابیده هستید یک بالش زیر سرخود بگذارید که سر بلندتر از بالاتنه باشد تا هیچ فشاری به سر وارد نیاید (تصویر ۷۷).

(ر): پل بینی را در «کمباکا آنتارا» بالا نبرید زیرا مغز بالا می‌رود و باعث می‌شود که از مراقبت حرکات قفسهٔ غفلت کنید (تصویر ۷۸).

(ز) : در طول مدت پرانایام سر و مهره‌های گردن را جلو و پایین نگهدارید. مهره‌های قفسهٔ سینه را بالا نگهدارید (تصویر ۷۶) که این عمل به استراحت پیشانی کمک خواهد کرد و مغز در جای خود قرار می‌گیرد.

(ژ) : در مدت نگهداری نَفَس در «کمباکا آنتارا» گیر دیافراگم و شکم را شل نکنید، تمایلی ناخودآگاه یا خودآگاه برای بستن و شل کردن آنها و برای طولانی‌تر کردن نَفَس وجود دارد که از آن بپرهیزید، زیرا سبب از بین رفتن انرژی خواهد شد.

(س) : اگر فشاری در ناحیه ششها یا قلب حس کردند. چند بار نفس را بحالت طبیعی بگیرید، زیرا اگر پشت سر هم ادامه دهید، هماهنگی میان بدن و ادراک را به هم می‌زنید و سبب عدم تعادل روانی می‌شوند.

(ش) : پس از آن که نگهداری نفسها را برای ۱۰ الی ۱۵ ثانیه کاملاً آموختید، آنگاه «مولاباندا» را انجام دهید. پس از آن که عمل دم را انجام دادید، «مولاباندا» را اجرا کنید. سپس در زمان نگهداری دم آن را حفظ کنید.

(ص) : در نگهداری دم، اندام شکم را به داخل و بالا ببرید و همزمان قسمت پائین ستون مهره را به جلو ببرید (تصویر ۶۹) بالاتنه را استوار، سر، پاها و دستها را آرام نگهدارید.

(ض) : بلند کردن ستون مهره را از ناحیهٔ دمبالچه و پایهٔ کبد و شکم ادامه دهید.

(ط) : قسمت خارجی و داخلی ستون فقرات را هماهنگ و همزمان با گردش پوست انجام دهید.

(ظ) : هرگز بیش از حد سینه را پر یا خالی نکنید از جلو و عقب و اطراف به یک اندازه بلندش کنید کادر داخلی دنده‌ها را استوار و کادر خارجی را سبک نگهدارید. که باعث تعادل بدن و افزایش مدت

نگهداری نفس خواهد شد.

(ع) : ببینید که قسمت عقب و جلوی ماهیچه‌های بین‌دنده‌ای و لایه‌های اطراف، حرکات مستقل دارند.

(غ) : پوست زیر بغل را از عقب به جلو تنظیم کنید و هرگز پوست اطراف زیر بغل را فشار ندهید و بلکه پوست را بالا بکشید. اگر پوست زیر بغل و شانه‌ها به بالا حرکت کنند علامت تنش است پوست را رها کنید و به پائین ببرید.

(ف) : در انتهای دم «پوراکا» و شروع (کمباکا) «ساداکا» حالتی از الوهیت را تجربه می‌کند و احساس یگانگی با بدن، نفس و خودش می‌کند. خارج از زمان و مکان و علت و معلول آزادی را تجربه می‌کند.

(ق) : انرژی حیاتی «ساداکا» رها نخواهد شد زمانی که «کمباکا» و «مولاباندا» انجام می‌شود بالاتنه از قسمت پایه با مولاباندا جفت می‌شود و آنگاه «ساداکا» سرشار از قدرت و درخشندگی (اوجاس) خواهد شد.

(ک) : مبتدی تا زمانیکه مسلط به آهنگ نَفَسها نشده است، نباید توجهی به «مولاباندا» و «اودیان» کند و شخص پیشرفته هم پس از یادگیری طولانی کردن نَفَسها می‌تواند کم‌کم شروع به آموختن «مولاباندا» و «اودیانا» کند.

نون کمباکاباهایا (یا نگهداری بازدم)

«کمباکاباهایا» (نگهداری نفس پس از بازدم کامل است) که بر دو گونه است: فعال و غیر فعال

(الف) : وقتی غیر فعال است که بی«اودیانا» تمرین شود. برای آرامش شخص انجام می‌شود و در هر زمانی حتی پس از غذا می‌توان آن را انجام داد.

(ب) : زمانی فعال است که با «اودیانا» تمرین شود. اندامهای شکم و

قلب را ماساژ می‌دهد و باعث جلوگیری از اسراف انرژی می‌شود.

(پ): ابتدا با نوع غیرفعال یا (Pensive) «کمباکا» تمرین را شروع کنید سپس آرام آرام تمرکز روی نوع فعال یا متحرک که با «اودیانا» انجام می‌شود را آغاز کنید.

(ت): در شروع حرکت پس از هر سیکل متحرک، اجازه دهید شکم و ششها به حالت طبیعی و عادی خود بازگردند.

(ث): «کمباکاباهایا» و «اودیانا» را هرگز با زور انجام ندهید. در شرایط فشار، گیر دیافراگم شل خواهد شد و ششها احساس خشکی خواهند کرد.

(ج): «کمباکاباهایا» با «اودیانا» را به تدریج شروع کنید و زمان گیر «اودیانا» را در همهٔ دوره‌ها، مساوی نگهدارید. ٦ الی ٨ بار در روز انجام دهید.

(چ): چند نفس طبیعی یا عمیق پس از هر دوره «کمباکاباهایا» با «اودیانا» انجام دهید. برای مثال ٣ الی ٤ نفس عمیق یک «کمباکاباهایا» با «اودیانا». مرتب تکرار کنید و کم‌کم از تعداد نفسهای عمیق کم کنید.

(ح): در طول تمرین دقتها و تذکرات «کمباکاآنتارا» را برای «کمباکاباهایا» نیز در مراحل (ب، پ، ت، ث، ج، چ، ح، خ، د، ذ، ر، ز، ژ) انجام دهید.

(خ): همانگونه که با موچینی تیغ را از بدن بیرون می‌کشیم و احساس رضایت می‌کنیم. آگاهی نیز بسان موچینی تمام فشارها و حرکاتی که مانند تیغ در بدن عمل می‌کند، را بیرون می‌کشد.

(د): همانگونه که پلکها از چشم محافظت می‌کنند تا هیچ شیئی از خارج وارد چشم نشود. «ساداکا» همواره باید آگاه باشد تا حرکات و عادات غلط در تمرین پرانایام وارد نشود.

(ذ): بدن مانند پادشاه، پوست مانند مرز و رئیس کشور است. آتمان (Atman)، روح کسی است که به تمامی چشم است و مراقب تمامی جزئیات در زمان تمرین پرانیایام است.

(ر): همانگونه که سیلاب از کوه سرازیر شده و با خود و صخره‌ها را به حرکت درمی‌آورد، دره‌ها را می‌شوید آنگاه که طغیانش خاموش می‌شود به دریاچه‌ای آرام تبدیل می‌شود. احساسات نیز بسان سیلاب است زمانی که فکر پیوسته صخره‌ها را آرام بر جای می‌نشاند انسان آرام می‌گیرد. در «کمباکا» احساسات و روح هر دو آرام می‌گیرند.

(ز): آگاهی «چیتا» با نَفَس متزلزل می‌شود در حالیکه در «کمباکا» رها از میل است و نَفَس بسان خورشید می‌درخشد و ابرها از بین می‌روند.

(ژ): پس از تمرین هر پرانایام با «کمباکا» در «شاواسان» استراحت کنید (تصویر ٨٢).

فصل ۱۶

طبقه‌بندی ساداکاها

۱- «ساداکا»ها از نظر پیشرفت به سه گروه اصلی تقسیم شده است که هر کدام از آنها در اجرای تمرینات پرانایام به دست خواهد آمد. این تقسیمات عبارتند از:

- پایین (آداما)، در این مرحله نَفَسها خشن و ناهنجارند.
- متوسط (مادی‌یاما) که نَفَسها نیمه لطیف‌اند.
- بالا که نَفَسها لطیف و ظریف‌اند.

۲- هر یک از این گروهها دوباره به اجزاء کوچکتر که تفاوتهای ظریف‌تر و دقیق‌تری دارند تقسیم می‌شوند.
مبتدی از پایین‌ترین (آداماداما) به متوسط رو به پایین (آداماماديياما) و پایین (آداموتاما) حرکت می‌کند و از آنجا به ترتیب متوسط (مادی‌یاما) و مرحله بالا (اوتاما) می‌رود. هدف نهایی «ساداکا» رسیدن و پیوستن به بالاترین نقطه به اوج (اوتاموتاما) است.

۳- یک مبتدی پرانایام (آداما) در مرحلهٔ پایین بیشتر از قدرت بدنی و بی‌آهنگ و وزن در نفسها استفاده می‌کند. بدن و مغزش سخت‌اند و تنفس با زور انجام می‌شود. پرانایام را تند و عجولانه انجام می‌دهد.
در «ساداکا»ی متوسط (مادی‌یاما) کنترل بیشتری در نَفَسها، در هنر نشستن در پرانایام، و افزایش ظرفیت ششها نسبت به مرحلهٔ مبتدی وجود

دارد. ولی در ادامه دادن پرانایام و در آرامش نشستن برای پرانایام و گرفتن نفَسهای منظم ومرتب مهارتی ندارد.

برای آنکه «ساداکا»ی عالی و ظریف را تجربه کنید. راست و هوشیار بنشینید. ششها را قابل ارتجاع نگهدارید و پرانایام را برای مدتی بیشتر و طولانی‌تر با نفَسهای منظم و هموار ادامه دهید. در این حالت ذهن و فکر و بدن در تعادل به سر می‌برند. «ساداکا» همواره مراقب است که اشتباهات بدنی خود را اصلاح کند.

٤- بندرت درک و تمرین با هم حرکت می کنند. یک «ساداکا» باید برای درک تواناتر باشد، در حین اینکه دیگری می‌تواند مهارت بیشتری در تمرین داشته باشد. «ساداکا» مسئول کنترل و هماهنگی، مهارت، هوش، آگاهی و تنظیم حرکات بدن با ذهن است.

۵- پاتانجلی متذکر می‌شود که بخشهایی که نقش مهمی در پرانایام ایفا می کنند عبارتند از: مکان (ویشا)، زمان (کالا) و شرایط (ساماکایا). که برای «ساداکا» یا درونی یا بیرونی‌اند و ممکن است که پرانایام را منظم، طولانی و ظریف سازند در یوگاسوترا آمده است:

بالاتنه، مکان است، سن، زمان، شرایط، آرام، ملایم و نرم گرفتن نفَسهاست.

٦- اغلب انجام‌دهندگان پرانایام از دیافراگم و ناحیه ناف و گروهی از شکم استفاده می کنند. شخص باید بیاموزد که از تمام قفسهٔ سینه در پرانایام استفاده کند.

۷- زمان بیانگر طول هر دم و بازدم و شرایط و کنترل نفَسها و ظرافت آنها می‌باشد.

۸- شرایط نشانگر شمارش و طول دم، نگهداری دم، طول بازدم و نگهداری آن می‌باشد و «ساداکا» برای شمارش ظرافت، دلپذیر بودن و نرمی نفَسها در جدول روزانه بر اساس ظرفیت بدن تصمیم می گیرد تا

شرایط ایده‌آل یا «سامکیا» را در هر دور بیابد.

۹- «ساداکا» ممکن است یک دور را در ده ثانیه و دور بعد را در ۲۰ ثانیه و دور سوم را ۳۰ ثانیه تکمیل کند و یا ممکن است تمرین را در سه سطح انجام دهد.

- جسمی: از بدن مانند یک ابزار موسیقی استفاده کند.
- احساسی: تنها از قوهٔ ذهنی استفاده کند.
- عقلانی: نفَسها را با عقل و هوشیاری کنترل کند.

مبتدی ممکن است در یک دورهٔ کوتاه اما با نفسهای نرم و مناسب به کمال برسد. از طرفی دیگر یک فرد ماهر که به طولانی بودن نفسهای خود مغرور است دارای نفسهای خشن و نامناسب باشد و در این حالت شخص می‌بایست سطح خود را در حد مبتدی پایین بیاورد و با یک دورهٔ کوتاه و نفسهای نرم و مناسب دوباره شروع به تمرین کند.

۱۰- «ساداکا» می‌بایست نرمی را در بدن افزایش دهد. ذهن و احساسات را در تعادل و عقل را هوشیار نگهدارد. سپس قادر خواهد بوده که جریان نفَسهایش را مشاهده کند و جذب نفسها را در درون دستگاه تنفسی احساس کند. در این صورت جسم، نفَسها ذهن، عقل و نفْس یگانه خواهند شد و هویت فردی خود را از دست می‌دهند. همچنین دانستنی، دانا و دانش در این مرحله یکی می‌شوند.

۱۱- یک موسیقیدان زمانی که می‌نوازد و تمامی ظرایف راگا (نت موسیقی، ملودیها و هارمونیها) که او به آن آگاه است، پدیدار می‌شود، در خلسه فرو می‌رود، در وجد گم خواهد شد بی‌آنکه بداند ممکن است تجربیاتش با شنوندگان تقسیم شده باشد یا نه. و این پویش مستمر او است (نادانوساندانا).

اما تجربیات او در پرانایام کاملاً ذهنی است. او به تنهایی به صدای ظریف و نرم نفَسهای خودش گوش خواهد داد و از بی‌صدایی مطلق

نگهداری نَفَس، لذت خواهد برد.

۱۲- گرفتن دم یا «پوراکا» جذب انرژی کیهانی است، نگهداری دم یا «کمبا کا آنترا» وحدت بین نَفَس عام و نَفَس فردی است.

بازدم (ریچاکا) واگذار کردن انرژی فردی و نگهداری بازدم است. «کمباکاباهایا» که در آن نَفَس فردی در نَفَس عام غرق می‌شود. که به آن حالتی از «نیروی کالپای صمدی» است.

فصل ۱۷

پرانایام بیجا

جاپا چیست؟

۱- اگرچه روح جدا از علت و معلول و شادی و غم است، اما درگیر فعالیتهای آشفته ذهنی است. هدف «مانترا جاپا» رسیدگی، بررسی و متمرکز کردن آشفتگیهای ذهنی بر یک نقطهٔ مجرد و پیوند آن با یک فکر مجرد است. «مانترا» سرود «ودا» و یا شعر آهنگین است و تکرار آن «جاپا» یا دعایی است که می‌بایستی با کمال اخلاص، عشق و فداکاری اجرا شود تا نزدکی بین انسان و آفریدگارش را فراهم آورد. وقتی منحصر به یک سیلاب و ۲٤ سیلاب می‌شود یک تخم یا دانه به نام بجامانترا، پدید می‌آید. کلیدی است که قفل روح را باز می‌کند. استاد روشنفکر «گورو» لطف الهی نصیب او شده. این کلید را به درخواست‌کننده‌اش «سیسیا» (Sisya) می‌دهد تا شخص به تمرکز برسد.

۲- ذهن از افکار شکل می‌گیرد، افکار خوب، ذهن خوب و افکار شیطانی ذهن بد را می‌سازد. («جاپا» تکراری از مانترا است) که ذهن را از گفتار بیهوده سخن‌چینی و افکار شیطانی دور نگه‌می‌دارد و آن را به سوی توجه به پروردگار و روح پاک رهنمون می‌کند.

۳- «مانترا» به طور مکرر با دلیل، هدف و موضوع ادا می‌شود، تکرار پایدار «جاپا مانترا» با تفکر و معنایش برای «ساداکا» روشنایی و

پاکی به‌بار می‌آورد و با تکرار دائم و تفکر، افکار «ساداکا» روشن و پاک پدید می‌آید و شخص روح خود را می‌بیند که در استخر پاک ذهنش شنا می‌کند.

۴- «جاپا»، «ساداکا» را تغییر داده و خودپرستی را به فروتنی تبدیل میکند. آرامش درونی به دست می‌آورد و بر تمام احساساتش چیره می‌شود.

۵- در طول تمرین پرانایام، «مانترا» را از نظر روحی همزمان با نفسهای آرامی بی‌آنکه دهان و زبان را حرکت کند، تکرار کنید. این تکرار ذهن را متوجهٔ اهداف پرانایام در دم و بازدم، نگهداری دم، و نگهداری بازدم می‌کند. بنابراین جریان نفسها و رشد ذهن آرام و نرم خواهد بود.

۶- تمرینات پرانایام به دو گونه است:

- «سابیجا» (Sabija) (با دانه).
- «نیربیجا» (Nirbija) (بی‌دانه)

«پرانایام‌سابیجا» شامل تکرار «مانترا»ست و چهار نوع «ساداکا» با مراحلی از روح رشد یافته وجود دارد:

- «مودا» (Mudha)
- «سیپتا» (Ksipta)
- «وی‌سیپتا» (Viksipta)
- «اکاگرا» (Ekagra)

۷- «مانترا» نباید سریع تکرار شود. بلکه با جریان یک دور کامل پرانایام با وزن و آهنگ جریان نفسها هماهنگ باشد.

سپس حواس آرام خواهد گرفت و «ساداکا» کم‌کم بی‌حمایت از «مانترا» آرام می‌گیرد.

۸- «پرانایام‌نیربیجا» پرانایام به همین گونهٔ «ساداکا درس داده می‌شود

شخص در بالاترین مرتبهٔ کمال روانی است و پرانایام بی‌حمایت از انترا» اجرا می‌شود.

۹- «سابیجا» مانند یک دانه، افکار و خیال را پرورش می‌دهد. سابیجا» دارای ابتدا و انتها، شکل و فرم و اشارات است بسان یک ب و روشنایی نور و شعله است. درحالی که «نیربیجا» ابتدا و انتها و رابط ندارد.

۱۰- در اوپانیشاد آمده است که «پراجاپاتی» (خالق) متفکر است و جهانها توسط او خشتی می‌شود. از این جهانها سه «وداس»، «رِگ» (Rg)، «یاجور» (Yajur) و «ساما» (Sama) پدید می‌آید. از این سه، سه جا بیرون می‌آید: «بهو» (زمین)، «بهوا» (جو) و «سوا» (آسمان). اینها وقتی تکثیر شدند، سه هجای «ام» (AUM) پدید می‌آید. همانطور که برگها، در شاخه‌ها گرد می‌آیند و به هم متصل می‌شوند، تمامی گفتارهای از «ام» فراهم می‌آید.

۱۱- «ام» مفهوم قدرت مطلق عالم را انتقال می‌دهد، هرچیز که خجسته و فرخنده است و شامل آرامش و صفا و قدرت والا را در برمی‌گیرد، صدای فناناپذیری که افراد بی‌پناه را پناه خواهد داد.

۱۲- در اوپانیشاد سه گروه گونه‌گون روح ذکر شده است که توسط «ام» سه گانه پرستش می‌شوند:

- در قلمرو جنسیت سه نماد جنس زنانه، مردانه و خنثی را بسان خالق در نظر می‌گیرد. جنس زنانه نماد خالق است که ماوراء جنسیت قرار دارد و با او قدرت و نیرو همراه است. نماد آتش، باد و خورشید است و شکل لرد نماد پرستنده برهماست.
- قلمرو زمان «اُم» نماد گذشته و حال و آینده است و با هم قادر مطلقند ولی ماوراء زمان قرار دارند.
- در قلمرو فکر «اُم» نمایندهٔ ذهن و یا درک است. کلمهٔ «ام»

بیانگر سه حالت روشنایی «ساتوا» (Sattva)، فعالیت «راجاس» (Rajas) و جبر «تاماس» (Tamas) هستند و همچنین نشانگر هر آن کس که از هر سه رها شده باشد.

۱۴- سه حرف A و U و M با هم و با یک تیره بالای M نمایندهٔ فردی است که به جستجوی حقیقت به میان دانش، عمل و فداکاری می‌رود و نماد فردی است که دانش او حالتی از استقامت، عقل و آرزو است و عملش تحت کنترل است و تمام ثمرات اعمال زندگیش را به خداوند تقدیم خواهد کرد. حالت او ماوراء خواب، رویا و بیداری است. بنابراین جسم او در استراحت، خواب و ذهن او مانند رویا و فکر او کاملاً هوشیار است و در عالمی خارج از جهان مادی به سر می‌برد «توریاواستا» (Turiyavastha).

۱۵- شخصی که معنای «اُم» را درک کرده است فارغ از لغزشهای زندگی است. بدن، تنفس و احساس و ذهن او با واژهٔ «اُم» یگانه می‌شود.

۱۶- «اُم» واژه‌ای به تمامی روشنایی است و هدفی که نماد زندگی مقدس است. آتش باقی‌مانده درون چوب است که بارها و بارها آتش می‌افروزد، می‌سوزد و هوشیاری آگاهانه را پاک می‌کند. واژهٔ «اُم» دائم مهر خدا را در دل می‌نشاند.

۱۷- توسط «مدی‌تیشن»، «ساداکا» آرام باقی می‌ماند، مهربان و عظیم می‌شود. مانند مارکبرایکه پوست قدیمی‌اش را می‌کند همهٔ لباس شیطانی‌اش را بیرون می‌آورد و به دور می‌اندازد. او صلح را در روح متعالی می‌یابد. جایی که در آن هیچ ترسی از مرگ وجود ندارد.

۱۸- با آن که واژهٔ «اُم» یک نیروی باشکوه و متعالی است با این همه مجبور است نیروی خود را با اضافه کردن نام خدا منتشر کند و با «مانترا» ترکیب شود و «پرانایام‌بیجا» را بسازد که اگر هشت هجایی

باشد مانند «اُم» ناموناراینانایا» (AUM NAMO NARAYANAYA) و اگر پنج هجایی باشد بسان «ام ناما شیوایا» (AUM NAMAH SIVAYA) و اگر دوازده هجایی، «اُم نامو باگاوات واسودوایا» (AUM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA) و یا «گایاتری مانترا» (GAYATRI MANTRA) که بیست و چهار هجایی است.

فصل ۱۸

ورتی پرانایام

۱- «ورتی» (Vertti) به معنای عمل، حرکت و دوره‌ای از رفتار یا روش است.

۲- دو گونه «ورتی پرانایام» وجود دارد:

- «ساما ورتی» (Sama Vertti) که در آن زمان دم و بازدم، «کمباکا» یکسان می‌باشد.
- «ویساما ورتی» (Visama vertti) که در طول زمان دم، بازدم، «کمباکا» مختلف و گونه گونْ است.

پرانایام ساماورتی

۳- «ساما» به معنای همسانی و برابری در روش است. در «ساما ورتی پرانایام» تلاش، دستیابی به وحدت بین چهار مرحلهٔ تنفس، دم «پورکا»، نگهداری دم «کمباکا آنترا»، بازدم «ریچاکا» و نگهداری بازدم «کمباکا باهایا» است. مثلاً اگر زمان دم ۵ یا ۱۰ ثانیه باشد به همان نسبت بازدم و نگهداری نفس نیز باید باشد.

۴- در این پرانایام ابتدا زمان مساوی را برای انجام دم و بازدم به دست می‌آوریم.

۵- در طول زمان دم و بازدم مراقب نرمی و ریتم نفسها باشید.

۶- سپس نگهداری دم با «آنترا کمباکا» را به آن اضافه کنید. در ابتدا قدری مشکل خواهد بود که زمانی مساوی با دم و بازدم را بدست بیاورید.

۷- برای نگهداری دم در ابتدا با مقدار کم و آرام شروع می کنیم. که نسبت بین سه جریان به این شکل خواهد بود ۱: $\frac{1}{4}$:۱ سپس آرام آرام نسبت را اضافه می کنیم به نسبت ۱: $\frac{1}{2}$:۱ وقتی کاملاً جا افتاد به نسبت ۱: $\frac{3}{4}$:۱ می‌رسیم و در پایان به نسبت مساوی ۱:۱:۱ خواهیم رسید.

۸- هرگز نگهداری بازدم با «کمباکاباهایا» را تا به دست آوردن کامل نسبتهای پیشین شروع نکنید.

۹- آنگاه «کمباکاباهایا» یا نگهداری بازدم را آهسته با نسبتهای زیر شروع می کنید.

۱$\frac{1}{4}$:۱:۱ آرام نسبت را اضافه می کنیم به ۱$\frac{1}{2}$:۱:۱ و در پایان نسبت ۱$\frac{3}{4}$:۱:۱ را به دست می آوریم.

۱۰- ابتدا «کمباکاآنتارا» یا نگهداری دم را به صورت جزیی تمرین می کنیم. پس از هر دم و نگهداری دم و بازدم سه یا چهار بار نفسهای معمولی می گیریم و کم کم تعدادا نفسهای طبیعی بین نگهداری دم یا «کمباکاآنتارا» را کم می کنیم، وقتی کاملاً تمرین «آنترا کمباکا» یا نگهداری دم ساده و آسان شد، مدتی فقط دم، نگهداری دم و بازدم را انجام می‌دهیم. به تدریج جدول نگهداری بازدم و «کمباکاباهایا» به شکل زیر عمل خواهیم کرد. دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم سه تا چهار بار نفسهای معمولی می گیریم و دو مرتبه دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم را انجام می‌دهیم.

۱۱- وقتی برابری بین نسبتهای دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم جا افتاد، سه تا چهار بار نفسهای معمولی می گیریم و دو مرتبه دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم را انجام می‌دهیم.

۱۲- به تدریج از نفسهای معمولی بین هر دور کم کنید و دم، نگهداری دم، بازدم، را انجام دهید.

پرانایام ویساما - ورتی

۱۳- «ویساما - ورتی» (Visama Vertti) به معنای نامنظمی است. از این جهت «ویساما - ورتی» نامیده می‌شود که طول زمان بین دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم مختلف است. بنابراین آهنگ نفسها به هم خواهد خورد و نسبت زمانهای مختلف بین مراحل به وجود می‌آید که به همراه خود مشکلاتی را برای شاگردانی که اعصاب ضعیف یا ششهای ضعیف دارند بنا خواهند آورد.

۱۴- ابتدا دم «پورکا» نگهداری دم «انتارا کمباکا» و بازدم «ریچاکا» شروع خواهد شد. با نسبتهای زیر: ۱:۳:۱ و بعد ۱:۴:۱ سپس این نسبت را ۱$\frac{1}{2}$:۴:۱ و ۱$\frac{1}{4}$:۴:۱ و $\frac{3}{4}$۱:۴:۱ و ۲:۴:۱ وقتی در این مرحله کاملاً ماهر شدید نگهداری بازدم را شروع کنید با نسبتهای $\frac{3}{4}$ ۲:۴:۱ و ۲$\frac{1}{2}$:۴:۱ و ۲$\frac{1}{4}$:۴:۱ و ۱:۴:۲:۱.

یک دور کامل عبارتست از: دم ۱، نگهداری دم ۴، بازدم ۲، و نگهداری بازدم ۱ خواهد بود.

۱۵- در ابتدا این نسبتها برای شاگردان بسیار مشکل خواهد بود تا بتواند آهنگ نفس را در زمانهای مختلف حفظ کند.

۱۶- در «پرانایام ویساما - ورتی» نسبت ایده‌آل به ترتیب زیر است: اگر دم ۵ ثانیه باشد. نگهداری دم ۲۰ ثانیه، بازدم ۱۰ ثانیه و نگهداری بازدم ۵ ثانیه است.

۱۷- وقتی این نسبتها به دست آمد جریان پرانایام را معکوس کنید، دم را برای ۱۰ ثانیه، بجای ۲۰ ثانیه و بازدم را بجای ۵ ثانیه که نسبت آن ۱:۴:۲ می باشد نگهدارید. سپس نگهداری بازدم را اضافه می کنیم

۱:۱:۴:۲ و $\frac{1}{2}$:۱:۴:۲ و $\frac{1}{4}$:۱:۴:۲.

۱۸- طول زمان می‌تواند مختلف باشد. برای مثال دم ۲۰ ثانیه، نگهداری دم ۱۰ ثانیه، بازدم ۵ ثانیه، نگهداری بازدم در ۲ ثانیه می‌باشد. بنابراین نسبتها $\frac{1}{2}$:۱:۲:۴ است.

۱۹- طول زمان و نسبتها می‌توانند بسیار زیاد و بیشمار باشد. مانند $\frac{1}{2}$:۴:۲:۱ و ۱: ۴:۲:۲ و ۱:۲:$\frac{1}{2}$:۴ و ۲:۴:۱ : $\frac{1}{2}$ تغییر و ترکیب در «پرانایام ویساما ـ ورتی» بسیار زیاد و بیشمار است برای مثال نمونه‌هایی از تغییرات نسبتها در تبصره‌های «سوریا» و «چاندرابدانا پرانایام» در بخش ۲۷ ذکر شده است.

۲۰- الگوی «پرانایام ویساما ـ ورتی» سرشار از خطر است هرگز بی‌نظر یک معلم باتجربه و یا از روی کتاب تمرین نکنید.

۲۱- به دنبال نسبتهای مختلف در دم و بازدم و نگهداری نفسها و تمام منظومهٔ بدن مخصوصاً دستگاه تنفس، قلب و اعصاب کشیده و ناراحت خواهند شد و ممکن است تنش و فشار در مغز و رگها و آوندهای گردش خون پدید آید که در واقع فشار خون بالا می‌رود و بی‌تابی و بی‌قراری و تحریکات اعصاب به دنبال دارد.

۲۲- به علت این احتیاطها از انجام انواع دیگر «پرانایام ویساما ـ ورتی» که (بیش از ۱۰ نوع) است، جلوگیری می‌شود. در هاتایوگاپراتی‌پیکا آمده است که این گونه پرانایام را آرام‌تر از رام کردن شیر و ببر می‌باید شروع کرد وگرنه تمرین کننده را خواهد کشت.

بخش سوم : فنون پرانایام

فصل ۱۹

پرانایام اوجایی

«Ud» به معنای روبه‌ترقی یا توسعه است. همچنین مفهومی از برتری و قدرت را هم دربردارد. «Jaya» به معنای پیروزی یا موفقیت و از دیدگاه دیگر به معنای منع و خودداری است. در اوجایی ششها بطور کامل منبسط می‌شوند و قفسهٔ سینه همانند یک فاتح توانا به بیرون گرایش دارد.

تمام مراحل این پرانایام را می‌توان در هر ساعتی انجام داد بجز آن جا که گیر دیافراگم و یا نگهداری نفس دارد. (در این صورت ضربان قلب غیرعادی می‌شود.) و اگر قلب احساس فشار و سنگینی کرد و یا ضربان قلب بالا رفت و یا دیافراگم سخت شد روی زمین دراز بکشید و پرانایام را انجام دهید.

دو تخته چوبی به ابعاد یک فوت مربع و ضخامت نیم اینچ را روی هم قرار دهید. پشت را روی تخته‌ها، باسن را پایین و دستها را در طرفین نگهدارید (تصویر ۷۹-۸۱) یا می‌توانید مانند (تصویر ۸۲) روی یک متکا دراز بکشید و یک وزنه را برای استراحت و آرامش بیشتر، روی رانها نگهدارید (تصویر ۸۳) و اگر نمی‌توانید پاها را به علت بیماری دراز کنید آنها را روی یک متکا و یا وسیله‌ای مانند (تصاویر ۸۶ و ۸۵) بگذارید. وقتی پشت را این گونه استراحت می‌دهید، عضلات ناحیهٔ

لگن کمک به آرامش عمل دَمها می‌کنند. هر نوع سختی را از ناحیهٔ دیافراگم برداشته دیافراگم را نرم، ششها و عضلات دستگاه تنفسی شل و نرم و آرام عمل می‌کنند. پس از آن نفسها آرام خواهند شد. تمرین این پرانایام تأثیر شگرفی در بهبودی افرادی که نارسایی قلبی مادرزادی دارند، دارد.

تذکرات:

۱- تمام انواع این‌پرانایام، با بازدم شروع و با دم به پایان می‌رسد و چنانچه با بازدم به پایان رسد به قلب فشار می‌آورد. نخست باید همهٔ هوای باقی مانده در ششها را خالی کنید، سپس پرانایام را شروع کنید ولی یک عمل دم عادی پس از پایان هر مرحله پرانایام انجام دهید. و از ایجاد هرگونه فشار جلوگیری کنید.

۲- راه‌های ورود و خروج نفس در منطقهٔ سینوسها گوناگون‌اند. در زمان دم، نَفَس سطح داخلی سینوسها را لمس می‌کند (تصویر ۸۷) و در بازدم نفس سطح خارجی سینوس را لمس می‌کند. (تصویر ۸۸)

۳- تمام دَمها با صدایی شبیه به حرف SSSS و تمام بازدمها با صدایی شبیه به حرف HHHH از حلق بیرون می‌آیند.

۴- وقتی برای اجرای یک مرحلهٔ اساسی پرانایام نشسته‌اید، از یک حمایت‌کننده، همان طوری که در بخش یازده بند ۳۰ توضیح داده شده، استفاده کنید. (تصاویر ۴۳ و ۴۲)

۵- «شاواسان» را در پایان هر پرانایام انجام دهید. اگر می‌خواهید بیش از یک مرحله و یا پرانایامهای مختلف را به طور دائم انجام دهید، حتماً باید «شاواسان» را در انتها انجام دهید.

مرحلهٔ اول

این مرحله، مقدماتی است، هنر جلوگیری از حساسیتهای شش را می‌آموزد که موجب هموار شدن نَفَسها می‌شوند.

فنون اجرا

۱- یک پتو را از درازا طوری پهن کنید که دو لبهٔ کنار پتو در وسط قرار گیرد و خطی مستقیم را پدید آورد. یک پتوی دیگر را ۳ تا ٤ بار تا کنید تا مناسب برای سر و بالاتنه باشد (تصویر ۸۹).

۲- از پشت روی پتوهای تا کرده طوری دراز بکشید که وسط بدن درست روی خط مستقیم قرار گیرد، سعی کنید قفسهٔ سینه را به داخل خم نکنید چشمها را با یک پارچهٔ نرم بپوشانید تا استراحت عضلات صورت سریع‌تر انجام شود (تصویر ۹۰). برای یک تا دو دقیقه به همین حالت با چشمهای بسته دراز بکشید (تصویر ۵۰)

۳- نفسهای معمولی بگیرید و مراقب نفسها باشید و احساس کنید که نفسها وارد و خارج می‌شوند.

٤- وقتی عمل دم را انجام می‌دهید مراقب نفسها باشید و احساس کنید که نفسها وارد و خارج می‌شوند.

۵- وقتی عمل دم را انجام می‌دهید مطمئن شوید که ششها همواره و به یک اندازه پر از هوا می‌شوند و قفسهٔ سینه به سمت بالا و پهلوها باز می‌شود.

٦- عمل بازدم را انجام دهید و هر دو شش را هموار و به یک اندازه خالی کنید. و اگر هر دو شش با هم هموار نیستند آنها را هموار کنید.

۷- این روش را با چشمهای بسته برای ۱۵ دقیقه ادامه داده و آنگاه بدن را استراحت دهید.

اثرات

این پراناپام اعصاب را تازه و جوان می کند و هرگونه سختی را از ششها برمی‌دارد و شخص را آمادهٔ نفسهای عمیق‌تر می کند.

مرحلهٔ دوم

در این مرحلهٔ مقدماتی فرد می‌آموزد که چگونه بازدمها را طولانی کند وهنر بازدم آموزش داده می‌شود.

۱- به پشت دراز بکشید و تمام قسمتهای ۱ و ۲ را از مرحلهٔ اول (تصویر ۸۹) اجرا کنید.

۲- چشمها را طوری که فشاری روی تخم چشم نیاورد ببندید، آنها را غیر فعال و درک کننده، نگهدارید و نگاه را به سمت داخل پلک پایین ببرید (تصویر ٥٤).

۳- گوش داخلی را هوشیار و پذیرنده نگهدارید.

٤- بدون آنکه عضلات شکم را به پایین فشار دهید، هر چه هوا در ششهاست به آرامی از ششها خارج کنید.

۵- از طریق بینی عمل دم را انجام دهید.

٦- عمل بازدم انجام دهید، آرام، عمیق، نرم، تا آنکه ششها احساس خالی بودن را درک کنند.

۷- برای ۱۰ دقیقه مراحل بالا را تکرار کنید سپس بدن را استراحت دهید.

در این گونه پراناپام روی نفس گرفتن آرام و عمیق و نرم و هموار تأکید می‌شود.

اثرات

این مرحله اعصاب را نرم و مغز را آرام می کند. بازدمهای عمیق و نرم

برای ناراحتیهای ماهیچهٔ قلب و فشار خون بالا مفید است.

مرحله سوم

در مرحلهٔ مقدماتی، چگونگی طولانی کردن دم و هنر انجام آن را می‌آموزد.

فنون اجرا

۱- به پشت، طبق مرحلهٔ اول در قسمت ۱ و ۲ دراز بکشید، سپس دستورات ۲ و ٤ مرحلهٔ دوم را تکرار کنید.

۲- زمانی‌که عمل دم را انجام می‌دهید، بی‌آن‌که شکم را منبسط کنید، دیافراگم را به طرفین و پهلوها ببرید (تصویر ۹۲). اجازه ندهید دیافراگم، بالای دندهٔ شناور بپیچد یا حرکت کند. (تصاویر ۹٤-۹۳)

۳- یک نفس آهسته آرام و عمیق با صدای SSSS از میان بینی بگیرید و مطمئن شوید که هر دو شش همواره پر می‌شود.

٤- با دقت به صدای نفس گوش دهید و ریتم نفس را همواره حفظ کنید.

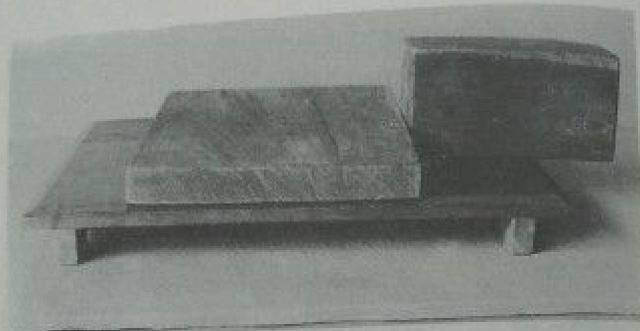
۵- ششها را تا زمانی‌که صدای نفسها نارسا نشده است پر از هوا کنید.

٦- دم عمیق منجر به بالا رفتن تخم چشمهامی‌شود (تصویر ۹۵). آگاهانه تخم چشمها را پایین بیاورید و به ششها خیره شوید (تصویر ٥٤).

۷- در ابتدای بازدم، دیافراگم را از حرکت باز نگهدارید، بازدم را آرام ولی نه عمیق، ناچیز و جزئی ولی طولانی انجام دهید.

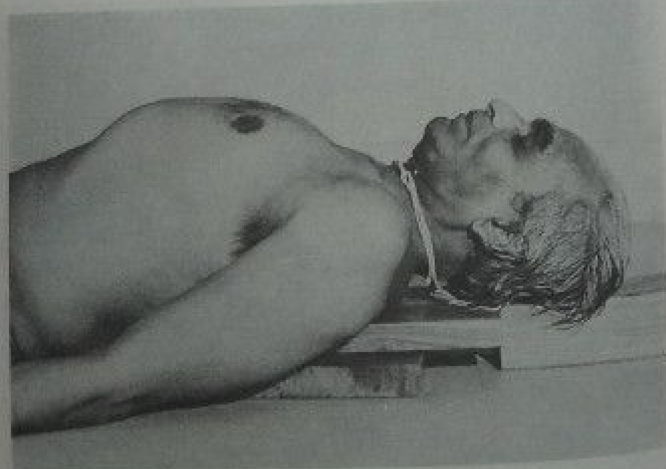
۸- به همین روال برای ۱۰ دقیقه ادامه دهید سپس دراز کشیده بدن را استراحت دهید.

تأکید بیشتر روی آهسته، عمیق و آرام نفس کشیدن است.
یک بار دیگر به صدای نفسها گوش دهید و آهنگ نفسها را حفظ کنید.
برای نفسهای بهتر، همان‌طور که در همین بخش توصیه شده است از دو



تصویر۷۹

تصویر۸۰



تخته برای پشت استفاده کنید (تصاویر ۸۶-۸۰).

اثرات

تمرین این مرحله برای کسانی که فشار خون پایین دارند و یا دچار بیماری افسردگی و آسم اند، مناسب است.

مرحلهٔ چهارم

این مرحلهٔ مقدماتی، طولانی کردن دم و بازدم و چگونگی مهارت در نفسهای عمیق را می‌آموزد.

فنون اجرا

۱- به پشت دراز بکشید و طبق دستورات ۱ و ۲ مرحلهٔ اول و ۲ و ٤ مرحلهٔ دوم عمل کنید.

۲- دم بگیرید و تمام بخشهای ۲ تا ۵ مرحلهٔ سوم را انجام دهید.

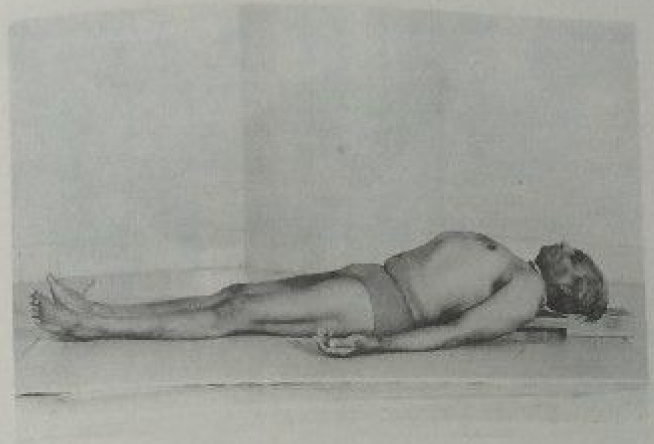
۳- دیافراگم را بگیرید ولی ناگهان آن را رها نکنید بلکه آهسته آهسته عمل بازدم را انجام دهید تا آن که ششها احساس خالی شدن را پیدا کنند. سپس به آرامی گیر دیافراگم را رها کنید.

٤- این یک دور کامل می‌باشد که می‌توانید برای مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید و سپس به پشت دراز بکشید و بدن را استراحت دهید.

اثرات

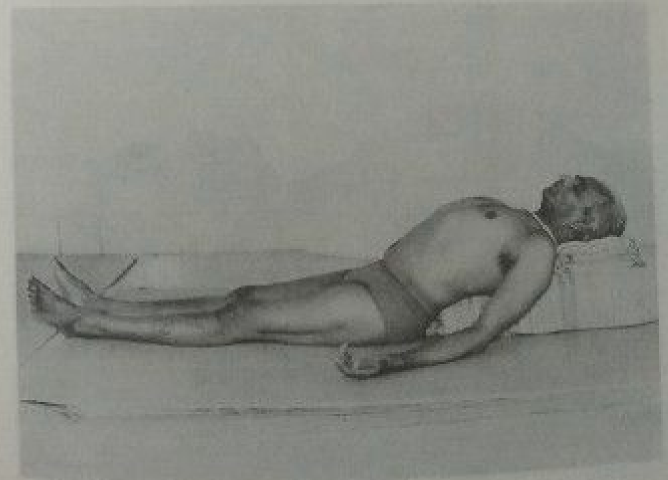
این مرحله اعصاب را تقویت و آرام می‌کند و به فرد انرژی می‌دهد.

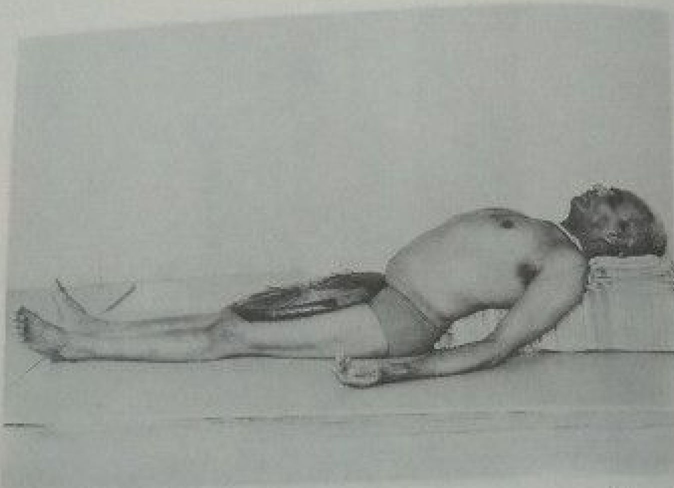
مراحل اول تا چهارم مقدماتی «اوجایی» می‌باشند که می‌بایست خوابیده انجام شوند.



تصویر۸۱

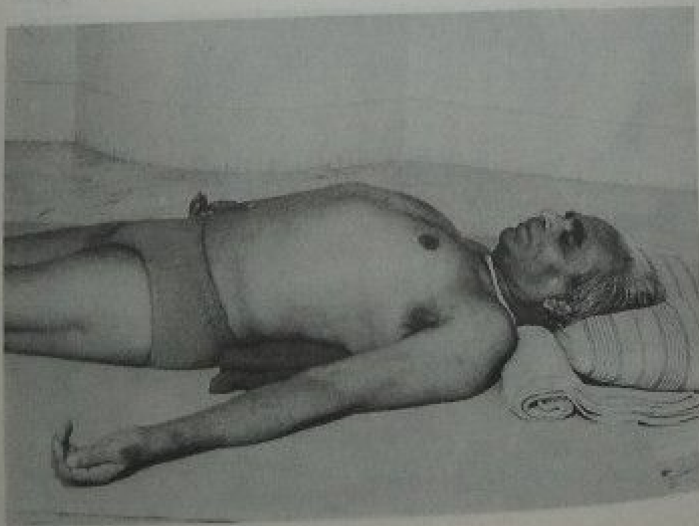
تصویر۸۲

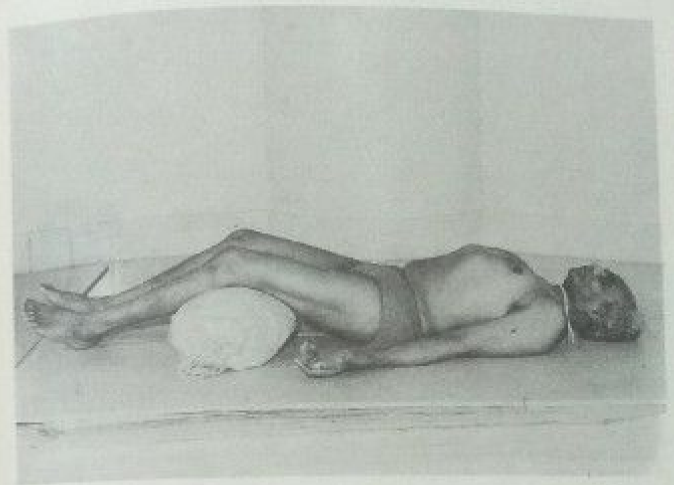




تصویر۸۳

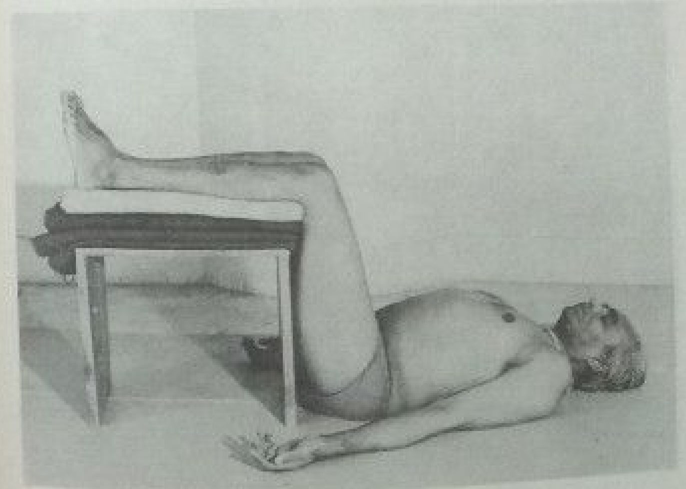
تصویر۸۴

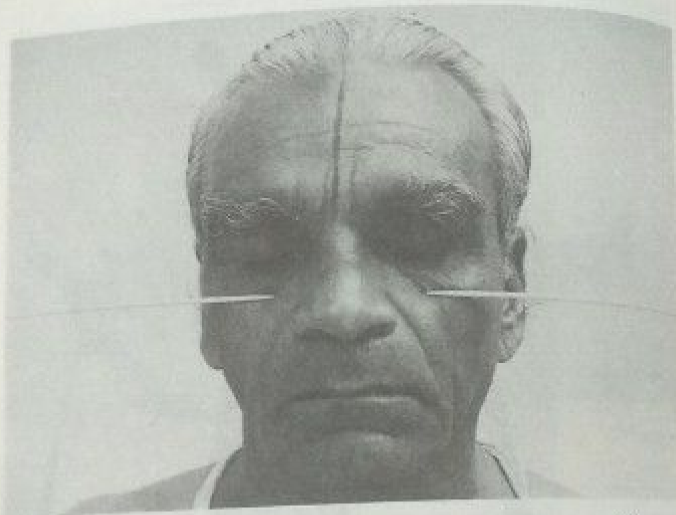




تصویر۸۵

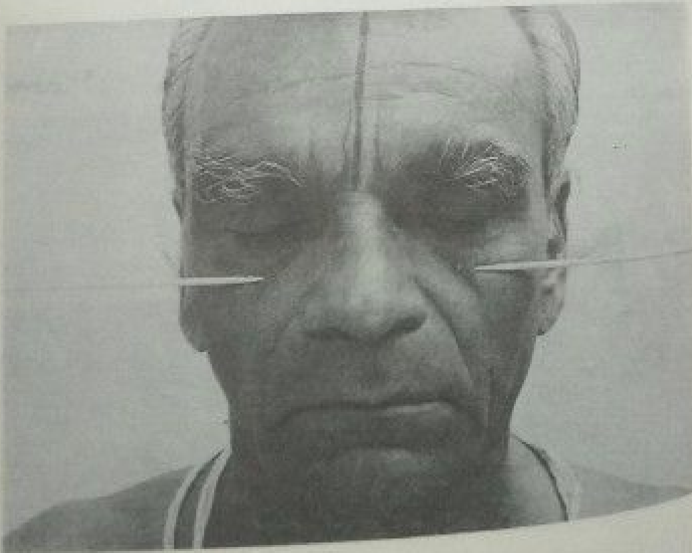
تصویر۸۶





تصویر۸۷

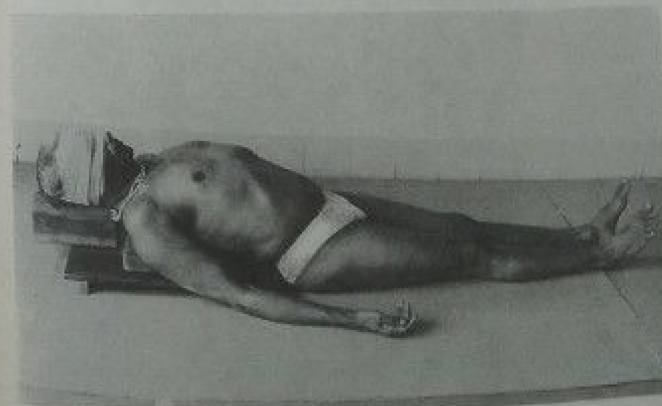
تصویر۸۸

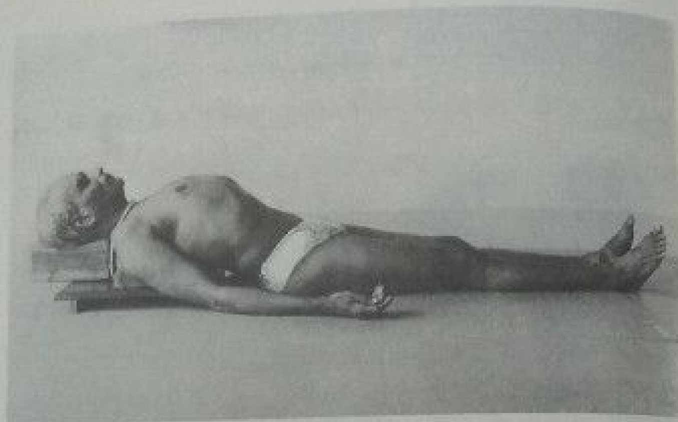




تصویر۸۹

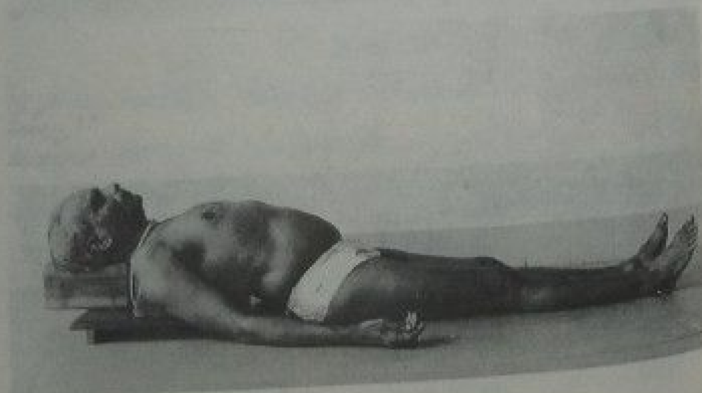
تصویر۹۰

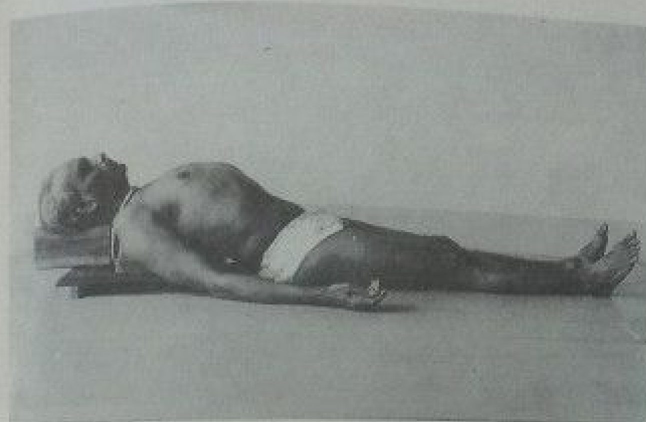




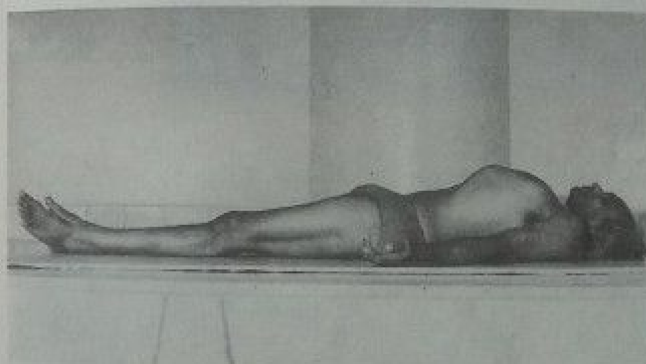
تصویر۹۱

تصویر۹۲





تصویر۹۳



تصویر۹۴

تصویر۹۵



مرحلهٔ پنجم

تنفس این مرحله شبیه مرحلهٔ اول است ولی پرانایام به طور نشسته انجام می‌شود و هنر ایجاد نفسهای هموار و روان را می‌آموزد.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای نشسته برای اجرای پرانایام بنشینید. («پادماسانا»، «سیدآسانا»، «سواستیک آسانا»، یا «ویرآسانا»)

۲- برای لحظه‌ای آرام بنشیند، پشت و ستون مهره را استوار نگهدارید، اما عضلات ستون مهره را گرم و قابل حرکت نگهدارید، تا بتوان بالاتنه را تنظیم کرد. استواری ستون مهره از هر دو پهلو می‌باید یکسان باشد. جذب نفس باید با حرکت عضلات پشت همزمان باشد و هر چه آنها آرام‌تر حرکت کنند، جذب دم آسان‌تر خواهد بود.

۳- سر را در جهت قفسهٔ سینه پایین ببرید و قسمت داخل قفسهٔ سینه را که به سمت چانه پایین آمده، بالا ببرید. چانه را در بالای استخوان سینه استراحت دهید. (قفل چانه یا (Jalandhara Bandha)(تصویر ۵۷) و اگر قادر به قفل چانه نمی‌باشید سر را تا آنجا که می‌توانید پایین باورید و به تمرینات ادامه دهید (تصویر ۶۳).

۴- بازوها را پایین نگهدارید و مچ دستها را روی زانوها قرار دهید(تصویر ۳۲) و یا آن قسمت که انگشت سابه را به انگشت بگیرید و بقیهٔ انگشتان را باز نگهدارید («جانامودرا» Jhanamudra) (شکل ۱۳).

۵- تخم چشمها را سخت نکنید (تصویر ۵۹) اما آنها را در حالی‌که حساس هستند، شل و رها نگهدارید.

۶- گوشهای داخلی را هوشیار و پذیرا حفظ کنید.

۷- ابتدا بدون آنکه ماهیچه‌های شکم را به پایین فشار دهید (تصویر ۹۷ و ۹۶) بازدم را هرچه طولانی‌تر و نرم‌تر انجام دهید. یک خال روی قفسهٔ سینه بگذارید تا حرکت آن را دم، بازدم و نگهداری نفس بررسی کنید.

۸- تکنیک داده شده در مرحلهٔ یکم قسمت ۳ تا ٦ را دنبال کنید و به همین نحو تمرین را برای ۱۰ دقیقه ادامه و سپس برای چند دقیقه در «شاواسان» استراحت کنید (تصویر ۱۸۲)

مرحلهٔ ششم

۱- در حالت راحتی بنشینید مراتب ۱ الی ۷ مرحلهٔ ۵ را دنبال کنید، بازدم انجام داده، هر چه هوا در ششهاست خالی کنید.

۲- از میان بینی دم معمولی بگیرید.

۳- بازدم آرام، آهسته و عمیق انجام دهید تا آنکه ششها احساس خالی شدن را پیدا کنند.

٤- زمانی که بازدم انجام می‌دهید به صدای نفسها با دقت گوش داده و ریتم و ترقی نفسها را حفظ کنید.

۵- این یک دور کامل است، تمرین را برای ۱۰ دقیقه تکرار و سپس به پشت در شاواسانا دراز بکشید (تصویر ۱۸۲)

مرحلهٔ هفتم

تنفس در این مرحله شبیه مرحلهٔ دوم ولی در حالت نشسته است. این مرحله چگونگی دَمهای طولانی و هنر اجرای آن را می‌آموزد.

فنون

۱- در حالت راحتی نشینید و تمام مراتب ۱ تا ۷ مرحلهٔ پنجم را تکرار کنید. سپس بازدم را انجام دهید (تصویر ۹٦).

۲- یک نفس آرام، آهسته و عمیق از میان بینی بگیرید مراتب ۳ الی ۷ مرحلهٔ سوم را عیناً تکرار کنید.

۳- بازدم آرام و کمی عمیق‌تر از معمول انجام دهید.

٤- این یک دور کامل است که می‌توانید برای ۱۰ دقیقه تکرارش کنید. سپس عمل دم انجام دهید و در «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲) مراحل پنجم تا هفتم مراحل مقدماتی «اوجایی» نشسته اجرا می‌شوند.

مرحلهٔ هشتم

اکنون «اوجایی» مناسب با نفسهای طولانی دم و بازدم را انجام می‌دهیم.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام مراتب ۱ تا ۷ مرحلهٔ پنجم را تکرار کنید و سپس بازدم را انجام دهید و هر چه نفس در ششهاست خارج کنید (تصویر ۹٦).

۲- یک نفس آرام، عمیق و آهسته از راه بینی بکشید.

۳- به صدای (S) نفس گوش کنید. عمل دم را توسط ارتعاشات صدا و صدای نفس هموار و کنترل کنید که این رمز موفقیت پرانایام است.

٤- ششها را از پایین تا بالا درست تا استخوان ترقوه پر از هوا کنید. نفسها را در مسیرهای باز شده ششها حرکت دهید (طبق تصاویر ۱۰۰ و ۹۹ و ۹۸).

۵- از تمام نفس گرفتن در عمل دم، بطور دائم، آگاه باشید.

٦- در زمانی که عمل دم را انجام می‌دهید، بدن، ششها، مغز و هوشیاری بیشتر پذیرنده‌اند تا فعال. نفسها مانند یک هدیهٔ الهی‌اند و نباید با فشار وارد ششها شوند.

۷- وقتی عمل دم را انجام می‌دهید شکم را باز نکنید. دیافراگم را زیر

دنده‌ها نگهدارید و این تکنیک را در تمام پرانایامها رعایت کنید و اگر دیافراگم بالای دنده‌های شناور قرار گیرد، به جای آنکه ششها منبسط شوند، شکم باد خواهد کرد.

۸- حرکات شرح داده شده در قسمتهای ۷ و ٦ و ٤ بالا به وسیلهٔ عضلات داخلی شکم از استخوان شرمگاه (Pubis) تا استخوان سینه در مسیر ستون مهره‌ها به طور خودکار اعضای داخلی بدن را ماساژ می‌دهد.

۹- در دم عمیق ماهیچه‌های بین دنده‌ای داخلی در جلو بالا می‌رود. درست قبل از آنکه عمل بازدم شروع شود. این ماهیچه‌ها می‌توانند مقداری بیشتر بالا روند که به شخص کمک کند برای بازدم آماده شود.

۱۰- حال جریان بازدم عمیق آغاز می‌شود که در این صورت بالاتنه و دیافراگم یک گردش فعال را آغاز می کنند.

۱۱- بالا بردن ماهیچه‌های بین دنده‌ای را به همراه دیافراگم ادامه و شروع به بازدم کنید و اجازه دهید نفسها آرام و عمیق و استوار خارج شوند.

۱۲- بعد از چند ثانیه گیر بالاتنه خود به خود سست می‌شود. تا آنکه ششها بدون مقاومت خالی شوند. هوشیاری خود را در مدت بازدم حفظ کنید.

۱۳- این دور کامل را برای مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تکرار کنید. با چشمهای بسته سپس در «شاواسانا» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲)

۱٤- نفس دم را با گرمی و شادی بگیرید .مانند آنکه یک هدیه از جانب خداوند دریافت می‌کنید و بازدم را به آرامی انجام دهید آنچنان که به آرامی تواضع خود را به خداوند می‌سپارید.

۱۵- در هر بازدم یک مکث وجود دارد. یاد بگیرید در زمانی که عضلات بالاتنه را تنظیم می کنید به مکثها نیز توجه داشته باشید.

اثرات

این پرانایام ششها را هوادار می کند. در اثر نفسهای عمیق سیستم اعصاب را تقویت می کند و گردش خون انرژی را حتی به کوچکترین ماهیچه‌های بدن می‌رساند. سستی را از بین می‌برد درد قفسهٔ سینه را درمان و صدا را خوش‌آوا می کند.

مرحلهٔ نهم

این مرحله برای مبتدی است که وقتی ششها پر از هوا هستند چگونه نفس خود را نگهدارد.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام موارد از ۱ تا ۷ مرحلهٔ پنجم را دنبال کنید و عمل بازدم انجام دهید (تصویر ۹٦).

۲- عمل دم انجام دهید و نفس را نگهدارید. بالاتنه را راست و مستقیم نگهدارید (تصاویر ۱۰۱ و ۱۰۲ و ۱۰۳).

۳- در مدت نگهداری نفس، پل بینی یا سر یا چشم را هرگز بالا نگه‌ندارید (تصویر ۱۸).

٤- احساس کنید که نفس به دورترین منافذ پوست بالاتنه یا قفسهٔ سینه نفوذ و تراوش می کند و از جریانات آن آگاه باشید.

۵- بعد از چند ثانیه، آگاهی شروع به رها کردن گیر قفسهٔ سینه می کند. وقتی این لحظه پیش آمد. بازدم معمولی را انجام دهید.

٦- اگر هرگونه احساس خستگی در مدت تمرین پدید آمد دوره‌های پرانایام را می‌توان با نفسهای طبیعی یک در میان انجام داد.

۷- زمانی که این تمرینات آسان شد به مدت آن اضافه کنید تا آنکه به راحتی بتوانید نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید. برای آنکه مدت نگهداری نفس را طولانی کنید دیافراگم را به سمت ششها بالا ببرید و

محکم نگهدارید. شکم را داخل و بالا در جهت ستون فقرات بکشید. سپس نفس را نگهدارید بدون آنکه سر و یا پل بینی را بالا ببرید (شکل ۷۸).

۸- اگر سختی یامشکلی در ششها و یا در ناحیهٔ شقیقه‌ها و یا در سر به‌وجود بیاید علامت آن است که بیش از ظرفیت خود تمرین را انجام داده‌اید. پس، از طول نگهداری نفس کم کنید. انتقال «کمباکا» و بازدم باید بسیار آرام انجام شود.

۹- بازدم آرامی انجام دهید. بدون آنکه کنترل قفسهٔ سینه و بالاتنه را از دست بدهید. بعد از آنکه کاملاً تمرین را انجام دادید، چند نفس عمیق بکشید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

تذکر: «کمباکا آنترا» را می‌توان دراز کشیده انجام داد به‌صورتی که بالش را زیر سر به حالتی قرار دهید که «چالندارباندا» را بتوانید انجام دهید.

اثرات

تمرین «کمباکا» هماهنگی بین نفس و شش و همچنین بین مغز و اعصاب را پرورش می‌دهد. اگر به درستی تمرین شود یک حالت دینامیک در بدن احساس می‌کنید که لبالب احساس انرژی تمام بدن را فرامی‌گیرد.

ظرفیت کاری شخص را اضافه می‌کند. ناامیدی را از بین می‌برد و امید می‌آفریند. همراه به‌وجود آمدن انرژی سیستم اعصاب را پرورش می‌دهد و تحمل را زیاد می‌کند.

ایده‌آل است برای کسانی که از فشارخون پایین رنج می‌برند. تنبلی و شک را از بین خواهد برد. با این وجود این نوع «کمباکا» برای افرادی که فشار خون بالا و یا بی‌نظمیهای قلبی دارند توصیه نمی‌شود.

مرحلهٔ دهم

این مرحله نیز برای مبتدی است. نگهداری نفس را در زمانی که ششها خالی هستند معرفی می‌کند و به آن نگهداری عمدی نفس خارجی گویند. عمدی (Shahita Bahya Kumbhaka)

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید تمام بخشهای مرحلهٔ پنجم را انجام دهید و سپس بازدم را اجرا کنید و هرچه نفس در شش وجود دارد خارج کنید (تصویر ۹۶).

۲- دم معمولی را انجام دهید و آرام و ملایم بازدم را انجام دهید. ششها را تا آن‌جا که ممکن است بی‌هیچگونه زور و فشار خالی کنید.

۳- بی‌مقاومت و شکیبا باقی بمانید و نفس را تا آنجا که می‌توانید نگهدارید (تصویر ۹۶) سپس دم معمولی بگیرید. این یک دور را برای ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید یا برای ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

۴- اگر عضلات شکم گرفته شود و یا فشاری در شقیقه‌ها پیدا شود یا نفس‌نفس زدن شروع شود، نشانهٔ آن است که بیش از ظرفیت خود از «کمباکاباهایا» استفاده کرده‌اید.

آمادگی برای نگهداری بازدم می‌بایست بسیار آرام و نرم انجام شود. اگر هرگونه خستگی در مدت این تمرین پیدا شد، دوره‌های این مرحله را با نفسهای معمولی یک در میان انجام دهید.

۵- یک نفس عمیق بکشید و در «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

توجه: این «کمباکا» را می‌توان دراز کشیده انجام داد به شرط آنکه بالشی زیر سر گذاشته شود و «چالندارا باندا» انجام شود (تصویر ۷۷).

اثرات

«کمباکاباهایا» مخصوص افرادی است که از فشار خون بالا رنج می‌برند و همچنان تنشهای عصبی را نیز از بین می‌برد. انسان را بردبار و شکیبا می‌کند و احساس آرامش به شخص می‌دهد. مانند یک گلدان خالی که روی آب شناور است.

در صورتی که برای افرادی که افسرده هستند و یا کسانی که مالیخولیا و فشار خون پایین دارند مناسب نمی‌باشد.

مرحلهٔ یازدهم

این مرحله یک «کمباکا آنتارا» یا نگهداری» دم است و برای شاگردان پیشرفته مفید است.

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام موارد از ۱ تا ۷ مرحلهٔ پنجم را انجام دهید و سپس بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶)

۲- یک دم قوی بدون فشار و یا عجله و سختی بگیرید، بالاتنه را هوشیار نگهدارید.

۳- نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید (تصاویر ۱۰۱ و ۱۰۳)

٤- برای چند لحظه‌ای بدن گیر خود را از دست می‌دهد، برای حفظ این گیر دنده‌های پهلو را بالا بکشید. اکنون قسمت پایین بالاتنه را توسط مقعد بگیرید و در جهت بالاتنه و به سمت ستون مهره‌ها بکشید، به این «مولاباندا» گویند (تصویر ٦۹).

۵- این بالا کشیدن بالاتنه در سر تنش ایجاد می‌کند که اگر «چالنداراباندا» را انجام دهید یعنی سر را از قسمت شروع گردن درناحیهٔ پشت پایین نگهدارید. تنش سر از بین می‌رود.

٦- احساس کنید که نفس به دورترین منافذ بالاتنه نفوذ می‌کند و آگاهی را در همه‌جا بیدار می‌کند.

۷- چشمها، گوشها و زبان را غیر فعال و مغز را آرام نگهدارید.

۸- اگر مدت نگهداری نفس طولانی شود. گلو احساس زور و فشار خواهد کرد و عضلات صورت و شقیقه‌ها سفت خواهند شد. و این بدان معنی است که شما گیر خود را از دست داده‌اید. بنابراین دوباره انرژی بالاتنه را همان‌گونه که در قسمت ٤ بالا توضیح داده شد، به دست آورید.

۹- اگر هنوز هم تنش در قسمتهای سر، بالاتنه و صورت حس می‌شود و صورت احساس برافروختگی دارد، معنی آن این است که گیر را به درستی انجام نداده‌اید و خارج از ظرفیت خود تمرین کرده‌اید و امکان صدمه زدن به دستگاه عصبی در این حالت وجود دارد در این صورت دیگر به تمرین ادامه ندهید.

۱۰- بازدم را به طور معمولی و عمیق انجام دهید. بدون آنکه گیر بالاتنه و دیافراگم و ششها را باز کنید.

۱۱- این یک دوره از نگهداری نفس است. این دوره را ۱۰ تا ۱۲ بار انجام دهید. همان‌طوری که ظرفیت اشخاص متغیر است برای نگهداری نفس نیز نمی‌توان مدت خاصی متذکر شد. پیشنهاد می‌شود «کمباکا آنتارا» را در فاصلهٔ هر ۳ یا ٤ بار نفس معمولی انجام دهید.

۱۲- بعد از اتمام تمرین نفس بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید. (تصویر ۱۸۲) در این قسمت بیشترین تأکید را روی نگهداری نفس، نه روی دم و بازدم دارد.

اثرات

این قسمت برای افرادی که از کودنی، کندی و خستگیهای بدنی و تهوع رنج می‌برند مفید است. بدن را گرم نگه می‌دارد و سستی و بی‌عاطفگی را از بین می‌برد، نشاط و اعتماد به‌نفس می‌آفریند و تمرکز را افزایش

می‌دهد. اگر تمرین را غلط انجام دهید، باعث تحریک‌پذیری، بدخلقی و خستگی می‌شود.

مرحلهٔ دوازدهم

این مرحله نگهداری نفس خارجی را دربرمی گیرد و «باهایا کمباکا» نگهداری بازدم برای شاگردان پیشرفته است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام قسمتهای از ۱ تا ۷ مرحلهٔ پنجم را دنبال کنید و سپس بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- یک نفس در دم معمولی بگیرید و آرام و قوی بیرون دهید. تمام ششها را تا آنجا که ممکن است بی‌فشار با عجله و سختی خالی کنید.

۳- وقتی بازدم کامل شد. عمل دم انجام ندهید بلکه نگهدارید و مکث کنید. تمام عضلات شکم را در جهت ستون فقرات داخل و بالا، به سمت قفسهٔ سینه بکشید. این مرحله «اودیانا باندا» می‌باشد (تصویر ۱۰۴)

۴- تا آنجا که می‌توانید این گیر را نگهدارید. وقتی تنش احساس می‌کنید، شکم را آزاد کنید و بگذارید عضلات شکم به حالت معمول برگردد و دم بگیرید.

۵- این یک دور است و برای ۸ تا ۱۰ بار آن را تکرار کنید، سپس دم بگیرید و در «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

۶- وقتی‌که تمرین پیشرفت می‌کند مدت نگهداری بازدم را بیشتر کنید مدت آن بستگی به شخص دارد و شما باید ظرفیت خود را پیدا کنید.

۷- هرگز در مدت «اودیانا» دم نگیرید، چون ممکن است به نفس‌نفس بیفتد و یا به قلبتان صدمه بزنید.

۸- در ابتدا پیشنهاد می‌شود نگهداری بازدم را بعد از فاصله ۳ یا ٤

نفس عمیق، انجام دهید.

اثرات

این مرحله اعضای شکم را تمیز کرده و از مشکلات آن جلوگیری می‌کند.

مرحلهٔ سیزدهم

این مرحلهٔ پیشرفته ترکیبی از هر دو نوع «کمباکا آنتارا» و «کمباکاباهایا» ۲ تا ۳ دم و بازدم می‌باشد.

فنون اجرا

۱- ابتدا بازدم (تصویر ۹۶)

۲- عمیقاً بازدم را انجام دهید. بعد از دم کامل نفس را نگهداری کنید (انتراکمباکا) برای ۱۰ ثانیه (تصویر ۱۰۱)

۳- عمیقاً بازدم را انجام دهید. بعد از بازدم کامل نفس را نگهدارید و «باهایاکمباکا» با «اودیان باندا» را برای ۵ ثانیه انجام دهید (شکل ۱۰٤) و یک دم کامل و عمیق بگیرید و این یک دور کامل است.

٤- بازدم را انجام دهید و ۲ تا ۳ دم و بازدم عمیق انجام دهید. سپس دور را تکرار کنید و دوباره ۲ تا ۳ بازدم و دم عمیق انجام دهید.

۵- پنج یا شش دور این عمل را انجام دهید و با دم پایان دهید و سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید. (تصویر ۱۸۲).

جدول اوجائی پرانایام

مرحله	Puraka دم N طبیعی	Puraka دم D عمیق	Antara Kumbhaka نگهداری دم	Rechaka بازدم N طبیعی	Rechaka بازدم D عمیق	Bahaya Kumbhaka نگهداری بازدم
lying : دراز کشیده						
۱	×			×		
۲	×				×	
۳		×		×		
۴		×			×	
sitting : نشسته						
۵	×			×		
۶	×				×	
۷		×		×		
۸		×			×	
۹	×			×		
۱۰	×		چند ثانیه		×	
۱۱	نفس عمیق		۱۰-۱۵ ثانیه	طبیعی یا عمیق		
۱۲	×			نفس عمیق		
۱۳	نفس عمیق		۱۰-۱۵ ثانیه	طبیعی یا عمیق		

فصل ۲۰

پرانایام ویلوما

«لوما» به معنای موی سر است و «وی» معنای تفکیک، جدایی را دارد. ویلوما به معنای ضدمو و یا ضددستورات چیزهای طبیعی است.
در «پرانایام ویلوما» دم و بازدم یک جریان طولانی نیستند بلکه به وسیلهٔ مکثهای متعدد قطع می‌شوند. برای مثال: اگر شخصی یک دم کامل را که ۱۵ ثانیه طول می‌کشد بگیرد در «ویلوما» ممکن است هر ۲ یا ۳ ثانیه قطع شود. بنابراین دم ۲۵ تا ۳۰ ثانیه به طول می‌انجامد. همین‌طور با قطع بازدم ۲ تا ۳۰ ثانیه افزوده می‌شود.
این پرانایام را می‌توان با بالا و پایین رفتن از یک نردبان با یک مکث در هر پله، مقایسه کرد. می‌بینیم که هیچ عمل ناخودآگاهی در دم و بازدم نفس در مدت مکثهای دم و بازدم نیست و فنون آن در ۹ بخش ارائه شده است.

مرحلهٔ اول

این قسمت قطع دم و یا «پوراکا» را در حالت خوابیده معرفی می‌کند. برای افرادی مبتدی و ناتوان و علیل و یا شخصی که از خستگی رنج می‌برد و یا ضعیف است و فشار خون پایین دارد، مناسب است.

فنون اجرا

۱- چند دقیقه به آرامی دراز بکشید. مانند قسمت اول «اوجایی» از یک پتو یا بالش طبق دستورات گفته شده در ابتدای گفتار ۱۹ استفاده کنید.

۲- تمام مراحل فنی داده شده در بندهای ۲ و ۳ و ٤ قسمت ۲ «اوجایی» را انجام دهید. بازدم را انجام دهید و هر چه نفس در شش است خالی کنید (تصویر ۹۶).

۳- اکنون با قطع دم شروع می کنیم، دم بگیرید، برای ۲-۳ ثانیه، مکث و نفس را نگهدارید و دو مرتبه انجام دهید. برای مکث، دیافراگم را به آرامی ثابت کنید و وقتی دو مرتبه دم می گیرید، اجازه ندهید که دیافراگم بعد از هر مکث شل شود، همین روش را ادامه دهید تا اینکه شش پر از هوا شود که ممکن است پر شدن شش شامل ٤-۵ مکث شود. نباید هیچ فشاری در طول تمرین احساس شود.

٤- حالا عمیق و آرام بازدم را انجام دهید مانند «اوجایی» قسمت دوم، به‌تدریج گیردیافراگم را شل کنید.

۵- این یک دور کامل «ویلوما» قسمت اول است. برای ۷ تا ۱۰ دقیقه آن را انجام دهید. تا وقتی که خستگی احساس نکرده‌اید، سپس دو، سه بار نفس معمولی بگیرد و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

مرحلهٔ دوم

این مرحله قطع بازدم را در حالت دراز کشیده توضیح می‌دهد. «ریچاکا» برای افراد مبتدی و ضعیف و ناتوان و یا وقتی که از فشار خون بالا و یا ناراحتی قلبی رنج می‌برند، مناسب می‌باشد.

فنون اجرا

۱- چند دقیقه به آرامی دراز بکشید. مانند «اوجایی» قسمت اول فنون گفته شده در بندهای ۲ و ۳ و ٤ اوجایی قسمت دوم را دنبال کنید. بازدم را انجام دهید و شش را از تمامی هوای داخل آن خالی کنید (تصویر ۹۱).

۲- یک دم عمیق و طولانی بدون مکث بکشید، بسان اوجایی باید احساس کنید که ششها پر شده است، ولی نباید با فشار زیاد و بیش از حد باشد.

۳- برای ۲-۳ ثانیه بازدم را انجام دهید. نفس را برای ۲-۳ ثانیه نگهدارید و دوباره تکرار کنید. به همین روال ادامه دهید تا اینکه احساس کنید ششها کاملاً خالی شده‌اند. این کار ممکن است شامل ۲-۳ مکث شود. به‌تدریج گیر شکم را شل کنید.

٤- و این یک دورهٔ کامل «ویلوما» قسمت دوم است. برای ۷ تا ۱۰ دقیقه تکرارش کنید و یا تا آنجا که احساس خستگی نکردید، اجرا کنید. بعد دم بگیرید و در حالت «شاواسانا» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

این پراناپام احساس آزادی، آسایش و سبکی به بدن می‌دهد.

مرحلهٔ سوم

این مرحله ادغام مرحلهٔ یک و دو در حالت درازکش است.

فنون اجرا

۱- برای چند دقیقه آرام مانند «اوجایی» مرحلهٔ اول دراز بکشید سپس تمام مراحل ۲ و ۳ و ٤ «اوجایی» مرحلهٔ دوم را انجام دهید و آنگاه

بازدم را اجرا کنید (تصویر ۹۱).

۲- حالا قطع دم را مانند قسمت ۳ مرحلهٔ اول «ویلوما» شروع کنید.

۳- نفس را برای یک تا دو ثانیه نگهدارید.

٤- حالا قطع بازدم را مثل حالت داده شده برای قسمت ۳ مرحله دوم «ویلوما» شروع کنید و به‌تدریج گیر دیافرگم را رها کنید.

۵- این یک دور کامل مرحلهٔ سوم است می‌توانید برای ۸ تا ۱۲ دقیقه آن را تکرار کنید و تا جایی که هنوز فشاری حس نشده، دم بگیرید و در حالت «شاواسان» استراحت کنید (شکل ۱۸۲).

مرحلهٔ چهارم

این مرحله توضیح قطع نفس در دم در حالت نشسته است (پورکا) که برای مبتدیان مناسب است.

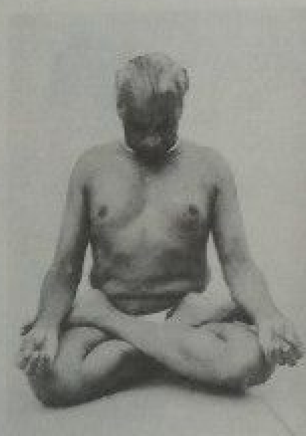
فنون اجرا

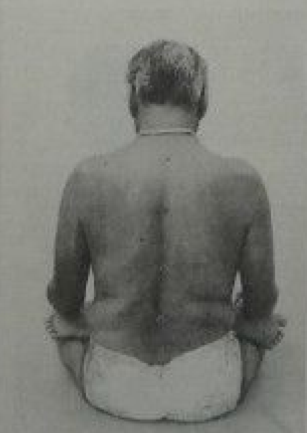
۱- در حالت راحتی بنشینید تمام مراحل ۱ تا ۷ قسمت پنجم «اوجایی» را بدون فشار انجام دهید (تصویر ۹۶).

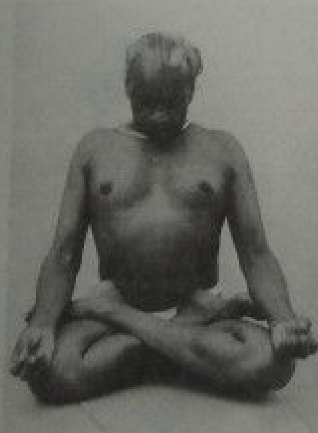
۲- حالا شروع به قطع دم کنید، طبق شرح زیر:
دم بگیرید برای ۲ تا ۳ ثانیه مکث کنید و نفس را برای ۲-۳ ثانیه نگهدارید، دوباره برای ۲-۳ ثانیه دم مکث کنید و نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگهدارید. برای مکث، دیافراگم را به آرامی ثابت کنید. اجازه ندهید پس از هر مکث گیر دیافراگم از بین برود، پس از نگهداری نفس دم می گیرید. به همین طریق ادامه دهید تا آن که شش کاملاً پر شود در طول عمل ممکن است ٤ یا ۵ مکث انجام شود. همچنین هیچ فشاری نباید در طول تمرین احساس شود.

۳- خیلی آرام شکم را به سمت ستون مهره‌ها بالا ببرید. سپس بازدمی


تصویر۹۷


تصویر۹۶

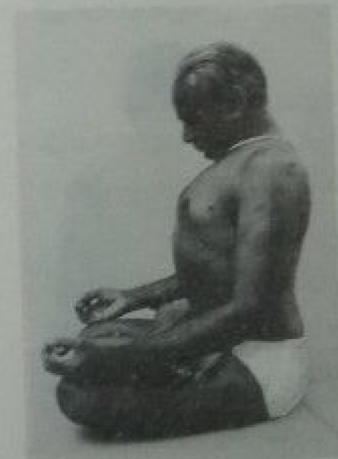
تصویر۹۹


تصویر۹۸



تصویر ۱۰۰


تصویر ۱۰۱

تصویر ۱۰۲


تصویر ۱۰۳



تصویر ۱۰۴

تصویر ۱۰۵


عمیق و آرام مانند «اوجایی» مرحلهٔ ششم انجام دهید و به‌تدریج گیر شکم را رها کنید.

۴- این یک دور کامل «ویلوما» در مرحله چهارم است. مانند این دورها را برای ۷ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید و یا تا آنجا که خستگی احساس نکنید. دم معمولی برای ۲ تا ۳ بار بگیرید. سپس در حالت «شاواسان» استراحت کنید.

اثرات

اثر و فایده این پرانایام مانند مرحلهٔ اول است.

مرحلهٔ پنجم

این مرحله برای معرفی قطع بازدم «ریچاکا» در حالت نشسته است و برای افرادی با سلامتی معمولی و مبتدیان یوگا مناسب است.

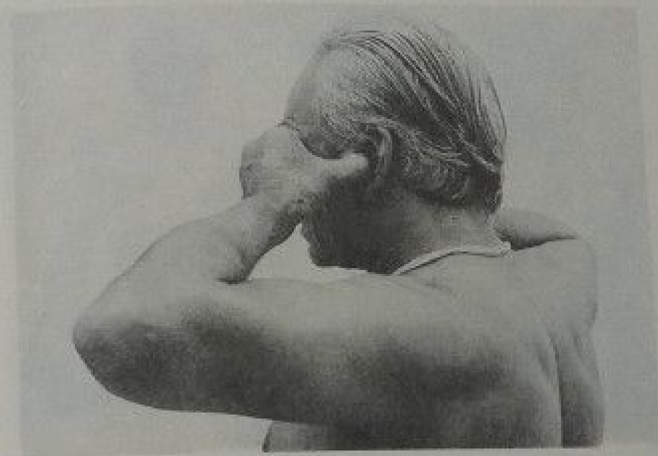
فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید. تمام مراحل گفته شده از ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را بدون فشار دنبال کنید (تصویر ۹۶).

۲- یک نفس بلند و عمیق بی کشش و بی‌مکث بگیرید. شش را به تمامی و لبالب پر از هوا کنید.

۳- حالا شروع به بازدم و قطع بازدم کنید. مانند مرحلهٔ دوم ولی دیافراگم را ثابت نگهدارید.

بازدم برای ۲ ثانیه و گیر دیافراگم و نگاهداری نفس برای ۲ ثانیه همچنان تکرار کنید. تا ششها احساس خالی شدن را پیدا کنند. ممکن است ۴ یا ۵ مکث را شامل شود. حالا اجازه دهید گیر دیافراگم به‌تدریج آزاد گردد. و این یک دوره از «ویلوما» در مرحله پنجم است. می‌توانید برای ۸ تا ۱۰ دقیقه و یا تا زمانی که احساس خستگی



تصویر ۱۰۶



تصویر ۱۰۸



تصویر ۱۰۷

نکرده‌اید ادامه دهید، سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

اثرات

تمرین این مرحله احساسی روح‌بخش و آرام به انسان می‌دهد.

مرحلهٔ ششم

این مرحله ادغام مراحل چهارم و پنجم ولی در حالت نشسته است.

۱- در حالت راحتی بنشینید، تمام قسمتهای از ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحلهٔ پنجم را دنبال کنید. بازدم بدون کشش و فشار انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- حالا شروع به دم و قطع دم کنید. مانند قسمت ۲ از مرحلهٔ چهارم (دم برای ۲ تا ۳ ثانیه مکث نگهداری نفس برای ۲ تا ۳ ثانیه).

۳- نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگهدارید. شکم را گیر دهید. حالا شروع به بازدم کنید، مانند قسمت ۳ مرحلهٔ پنجم (بازدم برای ۲ ثانیه مکث و گیر دیافراگم نگهداری نفس برای ۲ تا ۳ ثانیه).

٤- این یک دور کامل از «ویلوما» مرحلهٔ ششم است برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید و یا تا جایی که احساس خستگی نکنید. دو یا سه نفس معمولی بگیرید و سپس در حالت «شاواسان» استراحت کنید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

این تمرین پرانایام احساس تحمل و شادی را پرورش می‌دهد.

مرحلهٔ هفتم

در این جا نگهداری نفس داخلی «کمبا کا آنترا» دم و قطع دم مطرح می‌شود. برای افراد متوسط و کسانی که قدرت ظرفیت بیشتری در

تمرینات دارا می‌باشند، مفید است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید. تمام قسمتهای گفته شده در بندهای ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحلهٔ پنجم را انجام دهید. بازدم را بدون زور و کشش انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- شروع به انجام دم و قطع دم کنید. مانند تکنیک داده شده در قسمت ۲ مرحلهٔ چهار «ویلوما» عمل کنید. (نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه بگیرید مکث، نگهداری نفس برای ۲ تا ۳ ثانیه)

۳- حالا تمام نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید. این «کمبا کا» درونی است (تصویر ۱۰۱). گیر دیافراگم را همچنان نگهدارید. سپس بازدم آرام و عمیق انجام دهید و گیر دیافراگم را رها کنید. این دور کامل از «ویلوما» مرحلهٔ هفتم است. دور را برا ۱۵ تا ۲۲ دقیقه تکرار کنید و یا تا آنجایی که احساس خستگی نکنید. ۲ تا ۳ نفس معمولی بگیرید و سپس در حالت «شاواسان» استراحت کنید.

اثرات:

این مرحله اشخاصی را که از فشار خون پایین رنج می‌برند کمک می‌کند. سلولهای شش را تقویت می‌کند و حالت ارتجاعی در ششها به وجود می‌آورد و این حالت عمیق‌کردن دم را به راحتی و آسانی می‌آموزد.

مرحلهٔ هشتم

در این مبحث «کمبا کا باهایا» معرفی شده است. بازدم و قطع بازدم برای شاگردانی که قدرت و مقاومت بیشتری را در تمرینات دارا

می‌باشند مناسب است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام مراحل «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ دنبال کنید. به آرامی بازدم را انجام دهید تا آنجا که شش احساس خالی بودن کند. بی‌آنکه زور یا فشار وارد آورید (تصویر ۹۶).

۲- یک نفس طولانی و عمیق بدون مکث بگیرید. شش را کاملاً بی‌هیچ فشاری پر کنید.

۳- نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگهدارید.

۴- حالا شروع به بازدم و قطع بازدم کنید. همان گونه که در مرحلهٔ ۵ قسمت سوم شرح داده شده است.

۵- نفس را برای ۵ تا ۶ ثانیه قبل از دم نگهدارید.

۶- این یک دور از «ویلوما»ست. در مرحلهٔ هشتم برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و یا تا زمانی که زور و فشار یا احساس خستگی به سراغتان نیامده آن را تکرار کنید. سپس ۲ تا ۳ نفس معمولی بگیرید و در حالت «شاواسانا» دراز بکشید.

اثرات

مغز و اعصاب را آرام و نرم می‌کند.

مرحلهٔ نهم

این مرحله ادغام مرحلهٔ هفتم و هشتم است شامل دم قطع دم (الف) و بازدم و قطع بازدم (ب) «کمباکا» داخلی و «کمباکا» خارجی و (پ) «باندا» می‌باشد و برای افرادی که سالها یوگا تمرین کرده‌اند، مناسب است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید قسمتهای ۱ تا ۷ مرحلهٔ پنجم «اوجایی» را بی‌هیچ گونه فشاری انجام دهید. بازدم را انجام دهید تا آنکه ششها کاملاً خالی شوند.

۲- شروع به دم و قطع دم کنید همان‌طور که در مرحلهٔ چهارم قسمت ۲ گفته شد.

۳- سپس نفس را با «مولاباندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید یا تا آنجا که احساس خستگی نکنید (تصویر ۱۰۱).

۴- حالا شروع به بازدم و قطع بازدم کنید. همان‌طور که شرح آن در بند ۳ مرحلهٔ پنجم داده شد.

۵- وقتی که ششها احساس خالی شدن کردند. نفس را برای ۵ تا ۶ ثانیه نگهداری کنید و «اودیانا» را اجرا نمایید.

شرح در بند ۳ «اوجایی» مرحلهٔ دوازدهم داده شده است. ولی دقت کنید هیچ گونه زور و فشاری وارد نشود (تصویر ۱۰۴). این یک دورهٔ کامل از «ویلوما» مرحلهٔ نهم است. برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و یا تا آنجا که احساس خستگی نکرده‌اید آن را تکرار کنید. ۲ یا ۳ نفس معمولی بگیرید سپس در حالت شاواسانا دراز بکشید.

اثرات

اثر این پرانایام مجموع اثر مرحلهٔ هفتم و هشتم است.

جدول ویلوما پرانایام

مرحله	Puraka دم بدون مکث NOP	Puraka دم مکث P	Antara Kumbaka نگهداری دم مولاباندا دارد MB	Antara Kumbaka نگهداری دم مولاباندا ندارد No MB	Rechaka بازدم بدون مکث No P	Rechaka بازدم مکث P	Bahya Kumbhaka نگهداری بازدم اودیان دارد UB	Bahya Kumbhaka نگهداری بازدم اودیان ندارد No UB
دراز کشیده: lying								
۱		×			×			
۲	×					×		
۳		×				×		
نشسته: sitting								
۴		×			×			
۵	×					×		
۶		×				×		
۷		×			×			
۸	×					×		
۹		×				×		
			۱۰ ثانیه	۱۰-۱۵ دقیقه			۵-۶ ثانیه	۵-۶ ثانیه

فصل ۲۱

پرانایام براماری، مورچا و پلاوینی

پرانایام براماری

«براماری» به معنای زنبور سیاه درشت است. و این پرانایام بدین سبب این گونه نامیده می‌شود که در زمان بازدم در این پرانایام صدایی شبیه زنبور شنیده می‌شود. بهترین زمان اجرای این پرانایام در زمان سکوت و آرامش شب است و آن را در دو حالت نشسته و دراز کشیده می‌توان انجام داد.

فنون اجرا

دم عمیق مانند «اوجایی» و بازدم عمیق با یک صدای شبیه مگس انجام شود. در این پرانایام نگهداری نفس «کمباکا» پیشنهاد نمی‌شود. با این وجود می‌توان در طول زمان «سانموکی مودرا» بی‌چالندارا باندا» و بی هیچ نگهداری نفس، انجام داد.

سانموکی مودرا (شکل ۱۰۵ و ۱۰۶)

دستها را به طرف سر بلند کنید و آرنجها را در خط شانه نگهدارید. انگشت شست را برای جلوگیری از صداهای خارجی در سوراخ گوش فرو کنید اگر دردی در گوش احساس کردید از فشار انگشت در گوش

بکاهید و با برآمدگی کوچک انگشت را در جلوی سوراخ گوش نگاهدارید و فشار دهید. چشمها را ببندید. انگشت اشاره و انگشت وسط را روی پلکها بیاورید.

پلک بالا را با نرمهٔ انگشت وسط پایین بکشید و بقیهٔ فضای باقی‌مانده را بالای انگشت اشاره در قسمت بالا نگاهدارید تا از روشنایی جلوگیری کند. تخم چشمها را بی‌مقاومت، بی‌حرکت و پذیرا نگهدارید و به آرامی انگشتها را روی تخم چشم فشار دهید.

حالا پره‌های بینی را با نرمهٔ انگشت حلقه، طوری نگاهدارید که مجرای بینی را باریک کند و هوا آهسته و نرم و هماهنگ و منظم وارد و خارج شود.

وقتی گوشها به وسیله انگشتها بسته می‌شوند. «ساداکا» را می‌توان از درون شنید. و همچنین در جریان فشار روی تخم چشمها شخص رنگهای مختلف نور خیره‌کننده را می‌بیند و حتی گاهی نور ثابتی مانند نور خورشید را خواهید دید. اگر مشکل است که «ساموکی‌مودرا» را اجرا کنید، پارچه‌ای دور سر و روی گوشها و شقیقه‌هایتان ببندید (تصویر ۱۰۷).

پس از انجام کامل براماری پراناپام، عمل دم را انجام دهید، سپس «شاواسان» را اجرا کنید (تصویر ۱۸۲).

تذکرات

«کمباکا»ها می‌توانند با بستن پارچه‌ای دور سر با «جالنداراباندا» در تمامی پراناپامهای مختلف اجرا شود.

اثرات

صدای وزوز سبب خوابیدن شخص می‌شود و برای افرادی که از بیخوابی

رنج می‌برند، مناسب است.

پراناپام مورچا

«مورچا» به معنای حالتی از غش و ضعف است. این پراناپام بسان «اوجایی» اجرا می‌شود و نفس تا زمانی که حالت غش احساس شود، نگه‌داشته می‌شود. این حالت ذهن را بی‌حرکت و آسایشی نفسانی را برای شخص به همراه می‌آورد.

پراناپام پلاوینی

«پلاوا» به معنای شناور شدن یا شناور بودن است. این پراناپام بسیار کم شناخته شده است. می‌گویند که به «ساداکا» کمک می‌کند که به آسانی و سبکی بر روی آب شناور باشد.

پراناپام «مورچا» و «پلاوینی» بلندتر از موج نیستند.

فصل ۲۲

پرانایام پنجه‌ای و هنر قرار دادن انگشتان روی بینی

بینی

۱- بینی ، یک اتاق مخروطی شکل است که توسط استخوان غضروف نگهداری می‌شود. غضروفی که رویهٔ خارجی آن پوست و داخل آن مخاطهای بینی قرار دارد. سوراخهای بینی توسط یک تیغه از هم جدا می‌شوند. قسمتهای داخلی سوراخهای بینی نامنظم‌اند و توسط سوراخهای ریزی به سینوسها و جمجمه راه دارند.

۲- هوای وارد شده به بینی در مجرای بینی پالایش شده و از طریق نای به ششها وارد می‌شود. جریان هوا با عبور از نیمه مجاری بینی از سرعتش کاسته می‌شود. دیواره‌های مخروطی بینی در جمجمه توسط سه استخوان خلل و فرج‌دار پوشیده می‌شوند. که این استخوانها شبیه بال پرنده‌ای است که باعث جریان هوا به صورت مارپیچ شده و با مخاط بینی تماس پیدا می‌کند. انگشت شست یا انگشتان دیگر روی پره‌های بینی باعث باریک شدن مجاری بینی شده و جریان، شکل و میزان عبور هوا را کنترل می‌نمایند. این توجه دقیق باعث آگاهی درونی می‌شود و این آگاهی به کمک گوش کردن به صدای نفس، پرورش پیدا می‌کند. بدین جهت گوشها مهم‌ترین قسمت در پرانایام هستند.

۳- هوا جریان پیدا می‌کند و اعضای بویایی را که در درون استخوان

جدول براماری پرانایام

مرحله			Puraka دم طبیعی	Puraka دم عمیق	Rechaka بازدم صدایی مانند زمزمه و ناله	Sanmukhi mudra
دراز کشیده	lying:					
۱		الف	×		×	
		ب	×		×	×
۲		الف		×	×	
		ب		×	×	×
نشسته	sitting:					
۳		الف	×		×	
		ب	×		×	×
۴		الف		×	×	×
		ب		×	×	×

پرویزی در بن مغز قرار دارند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. این استخوان که برای عبور رشته‌های عصبی بویایی سوراخ شده است. سیستم شاخه‌ای ارتباطات مغزی را تحریک می کند تا ادراک را به احساس تبدیل کند.

٤- هوای وارد شده روی مخاط شامه دوّران پیدا می کند و اگر این عمل به صورت مطلوب انجام نگیرد فرایند تنفسی با اشکال و بی‌نظمی مواجه خواهد شد. تنفس تحت تأثیر هوا یا تراوشات ناشی از عوامل مختلف مانند سیگار، دود، عفونتها و حالات احساسی قرار می گیرد. تغییرات فشار خون، جراحات، امراض و یا سرماخوردگیها باعث می‌شود تا جریان هوا به صورت تناوبی از یک مجرای بینی به مجرای دیگر بینی تغییر مسیر دهد.

٥- عضلات متصل به غضروفها (Accessorie) که چسبیده به سوراخهای بینی‌اند. قسمتی از عضلات صورتند که با لبها و ابروها می‌توانند حالتهای احساسی، خشم و تنفر و شخصیت درونی را نشان دهند.

٦- بر اساس متن یوگا در شیواسوارودایا[1] پنج عنصر خاک، آب، نور، آتش، هوا و گاز یا اثیر در بینی قرار دارند (تصویر ۱۰۹)

در پرانایام جریان انرژی حیاتی «پرانا» با عناصر بالا در ارتباطند. و وقتی از روی جایگاه این عناصر عبور می کند در رفتار تمرین کننده تأثیر می گذارد.

این مکانها هر چند دقیقه تغییر می کنند، مثلاً وقتی جریان هوا، مکان هوا را در سوراخ راست بینی، ماساژ می دهد، در سوراخ چپ مکان آب را ماساژ خواهد داد.

الگو به این شکل است:

سوراخ راست	سوراخ چپ
خاک	آب

1- Siva Svarodaya

آب	آتش
آتش	هوا
هوا	اثیر
اثیر	خاک

انتقال از یک مکان به مکان دیگر تدریجی است. سالهای بسیار زیادی تمرین باید کرد تا تمرین‌کننده مکان این ۵ عنصر یا انرژی را بیابد که کجا و چه زمانی هوا در کدام سوراخ بینی لمس می‌شود. اما ممکن است تحت نظر یک استاد مجرب زمان زیادی طول نکشد که بتوان نفس را توسط حساسیتها و تنظیم انگشتان شست، کوچک و حلقهٔ دست راست روی بینی، هماهنگ کرد و بطور دقیق از مناطق گذشته و پاکی در مغز و استقامت در ذهن را به وجود آورد (تصویر ۱۰۹).

همان‌گونه که در بخش مدی‌تیشن توضیح داده شده است، بهترین و مطلوب‌ترین ساعت برای مدی‌تیشن، زمانی است که نفس از مرکز هر دو سوراخ بینی که همان اثیر است، بگذرد.

هنر قرارگیری انگشتان در پرانایام

آموزش لازم یک «ساداکا» برای پرانایام را می‌توان به استاد شدن یک نوازنده تشبیه کرد «کریشنا» خدای گاوچران برای افسون کردن «Gopis» و غلبه بر قلبهای آنان، با نواختن فلوت، بگونه‌ای آوای عرفانی و آسمانی می‌ساخت.

در پرانایام «ساداکا»، تمام حواس را به وسیلهٔ نواختن در سوراخهای بینی، جمع می کند و با استادانه قرار دادن انگشتان، الگوهای تنفسی را مانند نواختن فلوت انجام خواهد داد. «ساداکا»، نیازمند مهارت بسیاری در قرار دادن انگشتها روی سوراخهای بینی است. همچنان که

یک نوازنده فلوت برای استادی و مهارت نیاز به شناخت پرده‌ها دارد، توقفها، آواها، هم‌آهنگی و حتی شناخت، بخشی از ابزار نوازندگی است. در هنر قرار دادن انگشتان نیز نیاز به شناخت ساختمان داخل بینی، جنس و پوست بیرونی درونی بینی، انگشتان، صدمات احتمالی به بینی و پنج عنصر (زمین، آب، آتش، باد و اثیر) وجود دارد، بسان همان نوازندهٔ فلوت، و اینکه انگشتان را به موقع برای تنگ کردن سوراخهای بینی به کار اندازد. گوش دادن به صدای نَفَس برای تأیید درستی صدای نَفَسها و انگشتهای تنظیم کننده دریچه و وزش نَفَسها است. زمانی که دم را از میان پاسازهای تنگ شده سوراخهای بینی کنترل می‌کنیم، ششها زمان بیشتری در اختیار خواهند داشت تا اکسیژن وارد شده را جذب نمایند.

در بازدم کنترل شده اکسیژن غیرمصرفی و کلیه مواد غیرمصرفی دیگر دفع خواهند شد. در پاسازهای تنگ شده سوراخهای بینی در پراناپام پنجه‌ای «ساداکا» حساسیتهای بیشتری را برای آگاهی پرورش می‌دهد. در تمرینات پراناپام پنجه‌ای «ساداکا» دانش عملی و دانش نظری را یکی کرده و از این وحدت، آگاهی سرشار انرژی با ثبات، عزم و اراده خواهد شد.

۸- پراناپام ممکن است بطور عام به دو مقوله تقسیم شود:

(الف): وقتی هیچ کنترل پنجه‌ای در سوراخهای بینی وجود ندارد.

(ب): وقتی انگشت شست و دو انگشت دست راست برای کنترل سوراخهای بینی بکار برده می‌شود و این حالت را کنترل پنجه‌ای پراناپام می‌گویند. به هر حال این پراناپام دو گونه صورت می‌گیرد.

-دم و بازدم از هر دو سوراخ بینی به وسیله فشار انگشتان برای هماهنگ کردن نَفَسها بکار برده می‌شود (تصویر ۱۱۰).

- وقتی که یک سوراخ بینی به وسیله نوک انگشتان بسته نگه داشته

می‌شود نَفَس از سوراخی که انگشت شست قرار می‌گیرد، وارد شده و یا خارج می‌شود. مثال زمانی که نَفَس از سمت راست به درون کشیده می‌شود انگشت حلقه و کوچک می‌باید سوراخ بینی سمت چپ را بسته نگهدارند، بی‌آنکه شکل تیغه بینی را تغییر دهند (تصاویر ۱۱۱ و ۱۱۲). دقت شود که نفس از سوراخ بسته شده بینی داخل نشود. در مقوله اول (الف) فقط جسم مادی درگیر و مورد بحث است. در حالی که در مقوله دوم (ب) که پیشرفته‌تر است پاسازهای هوا با مهارت و ظرافت با کنترل مناسب انگشتان، تنظیم می‌شوند.

۹- در هند باستان و در اغلب تمدنهای قدیم در مراسم فرخنده، عبادت با دست راست اجرا می‌شده و اجرای آئینهای عبادی با دست چپ شوم بوده است. بنابراین در پراناپام تنها زمانی از دست چپ استفاده می‌شود که دست راست نتواند عمل کند.

۱۰- در یک متن یوگا مانند «گراندا سامیتا»[۱] استفاده از انگشتهای حلقه، شست و انگشت کوچک را توصیه می‌کند بی‌آنکه چگونگی درست قرار دادن انگشتان را توضیح دهد (تصویر ۱۱۴) و تأکید دارد که انگشت سبابه و انگشت وسط بکار برده نشود و معتقدند که در صورت کاربرد انگشت سبابه و وسط، مچ انحراف پیدا کرده و سنگین می‌شود (تصویر ۱۱۵).

اگر انگشتان را بطور صحیح در مکانهای خود قرار ندهید و یا بینی، انگشتان سبابه و وسط را به پایین بکشد، پراناپام بدرستی اجرا نخواهد شد. در این صورت این دو انگشت را در وسط پیشانی قرار دهید (تصویر ۱۱۶) و اگر خارج نگهدارید (تصویر ۱۱۷) فشار عجیبی روی شست و انگشت حلقه پدید می‌آید که در نهایت موجب اشکال در اجرای پراناپام خواهد شد.

۱- Greranda Samhita

۱۱- اگر این دو انگشت یعنی سبابه و وسط در کف دست تا شود، انگشت شست روی بینی راست قرار می گیرد (تصویر ۱۱۸) و دو انگشت حلقه و کوچک، در سمت چپ بینی قرار خواهند گرفت.

اگر مچ در قسمت وسط قرار گیرد (تصویر ۱۲۰) این حالت باعث آزادی حرکت مناسب انگشت شست و حلقه و کوچک به طرف دیگر است و کف دست دارای توازن است، اعصاب و ماهیچه‌های قسمت وسط ساعد راست حرکات مچ را در پراناپام پنجه‌ای تنظیم می‌شود.

۱۲- وقتی که برای پراناپام پنجه‌ای می‌نشینید، دقت کنید که شانه‌ها موازی با زمین و هموار باشد و چانه درست در گودی استخوان ترقوه قرار گیرد (تصویر ۵۷).

۱۳- دست چپ را روی زانوی چپ قرار دهید و دست راست را از قسمت آرنج خم کنید بی آنکه ماهیچه‌های دو سر ساعد و مچ را سفت کنید (تصاویر ۱۲۱ ـ ۱۲۲). استقامت، مهارت و حساسیت برای کنترل پهنای پاساژهای تنفسی لازم است تا از فشار و تنش خودداری شود.

۱۴- نگذارید دست راست، سینه را لمس کند (تصویر ۱۲۳) زیر بغل نیز نباید بسته شود. اجازه ندهید بازو روی سینه فشار وارد کند. شانه‌ها را پایین و بازوها را بی‌مقاومت و رها نگهدارید. جز در نوک انگشتان شست و حلقه و کوچک که فعالند.

۱۵- نوک انگشتان سبابه و وسط را آزاد کنید و آنها را به سمت داخل کف دست تا کنید (تصویر ۱۲۴)، این حرکت باعث تنظیم مناسب نوک انگشتان حلقه و کوچک در مقابل انگشت شست می‌شود و فضای مناسب بین انگشت شست و سایر انگشتها را پدید می آورد و سبب نرمی کف دستها می‌شود.

۱۶- نوک انگشتان حلقه و کوچک پهنایشان کمتر از نوک انگشت شست می‌باشد. برای رسیدن به شست آنها را خم کنید و نوک انگشتان

را به هم ملحق کنید، فاصله بین بندهای انگشتان را حفظ نماید (تصویر ۱۲۵). چنانچه مشکل است یک شیئی مدور مانند چوب پنبه به اندازه ۱ سانت پهنا بین بندهای انگشتان قرار دهید (تصویر ۱۲۶). انگشتان به این حالت عادت خواهند کرد. مرکز شست می‌باید در مقابل نوک انگشت دیگر قرار گیرد (تصویر ۱۲۷). پوست نوک انگشت شست بطور طبیعی از پوست دو انگشت دیگر سخت‌تر است، نوک انگشت شست را سبکتر از دو انگشت دیگر فشار دهید.

۱۷- مچ دست راست را تا مقابل بینی بالا بیاورید. بطوری که نوک انگشتان شست، حلقه و کوچک مقابل بینی قرار بگیرند و سپس بطور افقی در مقابل سوراخهای بینی قرار می‌دهیم. توجه کنید که کف مچ روی چانه قرار نگیرد و آن را با فاصله، از چانه، نگهدارید.

۱۸- بین استخوان داخل بینی و غضروف، شکافهای باریک به شکل «۸» وجود دارند. پوست زیر این شکافهای «۸» مانند مقعرند و نوک انگشتان شست و حلقه و کوچک، محدبند، بنابراین انگشتان در آنجا بصورت صاف قرار خواهد گرفت (تصویر ۱۲۹). دیوارهای پاساژهای بینی را با تیغهٔ داخل بینی در یک خط موازی قرار دهید. از فشار کنارهای پایین و بالای نوک انگشتان در مدت پراناپام استفاده کنید. هرگز از نوک انگشتان مانند (تصویر ۱۳۰) استفاده نکنید، بلکه به آرامی نوک انگشتان را در ریشه بینی در جهت مجاری بچرخانید تا جریان نفس را داخل بینی احساس کنید (تصاویر ۱۳۲ ـ ۱۳۱). سپس به یک اندازه مجاری تنفسی را ببندید تا از برابری تَنفسها در مجاری مطمئن شوید (تصویر ۱۱۰). اگر چنانچه نوک انگشتان ثابت نباشند نفسها ناهموار خواهد شد و در سیستم اعصاب ایجاد فشار و سنگینی روی سلولهای مغز خواهد کرد. تنظیم انگشتان در هر لحظه از پراناپام برای ایجاد تنگی و گشادی پاساژهای هوا لازم و ضروری است.

تنگ و گشاد کردن مجاری هوا را می‌توان به باز و بسته شدن روزنه
دوربین عکسبرداری برای ایجاد رنگ مناسب عکس تشبیه کرد. چنانچه
نور مناسب نباشد، عکس مطلوبی به دست نخواهد آمد. به همین گونه در
پرانایام اگر باز و بسته کردن مجاری بینی مناسب نباشد، نتیجهٔ مطلوب
پدید نخواهد آمد.

۱۹- در پرانایام پنجه‌ای انگشت شست و دو انگشت مقابلش درست مانند
یک گازانبر عمل می‌کنند (تصویر ۱۲۷). کنترل توسط انگشت شست
روی بینی سمت راست و دو انگشت حلقه و کوچک سمت چپ انجام
می‌شود. به همین دلیل این سه انگشت برای پرانایام پنجه‌ای بکار برده
می‌شوند.

۲۰- چون پوست انگشت شست و دو انگشت حلقه و کوچک به نرمی
پوست بینی نیست، برای اینکه فشاری به وجود نیاید، می‌توان با
انگشتان دست چپ پوست انگشتان را قدری به عقب کشید (تصاویر
۱۳۳ - ۱۴۳). متوجه باشید که پوست نوک انگشتان و بینی به یک اندازه
نرم‌اند. این به پذیرا و کشش‌پذیر بودن شامه کمک می‌کند و باعث نرمی
حرکت نفس در دم و بازدم می‌شود. این پذیرندگی به بویایی و انگشتان
یاری می‌دهد تا جریان نَفَس را احساس، رسیدگی و کنترل کنند و آنها
را آزموده سازند. برای روانی و صافی نَفَسها باید که انگشتا را بسیار
آرام روی پوست بینی قرار دهیم.

۲۱- هرچه نوک انگشتان نرم‌تر و حساس‌تر باشند کنترل و صحت نَفَسها
بیشتر خواهد شد. برای تنگ و گشاد کردن پاسازهای بینی، باید توسط
انگشتان، فشارهای بسیار حساس و سبک وارد نمود تا بتوان جریان
انرژی و هوا را داخل پاسازها تنظیم کرد.

۲۲- بینی را تحریک نکنید و نیشگون نگیرید (تصویر ۱۳۵). همچنین
استخوان بینی را از شکل خود خارج نکنید (تصویر ۱۳۶) زیرا این

عمل نه تنها سبب مزاحمت جریان نَفَس در یک طرف بینی می‌شود، بلکه
باعث خواهد شد که چانه به طرف قوی‌تر منحرف شود. انگشتان را
تکان ندهید. آنها می‌بایستی با ظرافتی خاص و به موقع، حرکتی سیال و
ظریف برای تنگ و گشاد کردن پاسازهای بینی داشته باشند.

۲۳- هرگاه خشکی و تحریکاتی در شامه حس شد، انگشتان را خیلی
سبک فشار دهید و مدتی بی‌آنکه گرفتگی را شل کنید، نگهدارید. تا
خون به آن سمت جریان پیدا کند. این کار سبب می‌شود پوست بینی و
نوک انگشتان تازه، پاک و پذیرا شوند. گاهی اگر خشک است،
می‌توان با انگشتان دست دیگر، قست پوست خارجی بینی را پایین کشید
(تصاویر ۱۳۸ - ۱۳۷).

۲۴- مراقب باشید تا چانه، زمانی که دست خود را بالا و به سمت بینی
آورده‌اید، به سمت راست حرکت نکند.

۲۵- کسانی که از دست راست استفاده می‌کنند، مایلند زمان تغییر
انگشتان چانه و سر را از سمت چپ به راست منحرف کنند و یا کسانی
که از دست چپ استفاده می‌کنند، ممکن است چانه و سر را به سمت
چپ منحرف کنند. یاد بگیرید که وسط چانه همیشه در یک راستا با
استخوان جناق سینه قرار گرفته باشد.

۲۶- در مدت دم که جریان هوا در سوراخهای بینی، حرکت به طرف بالا
و در بازدم که به طرف پایین دارند، بی‌اختیار پنجه و نوک انگشتان
نَفَس را تعقیب می‌کنند. انگشتان را مخالف حرکت نَفَسها تنظیم کنید.

۲۷- در پرانایام دم از قسمت داخلی و مرکزی بینی در جهت استخوان
بینی، بی‌فشار سُر می‌خورد و به سمت شُشها می‌رود و از قسمت خارجی
بینی نزدیک گونه‌ها خارج می‌شود. از نوک انگشتان با اختلاف و
تفاوت برای دم و بازدم استفاده کنید.

۲۸- نوک انگشتان را به قسمت خارجی، وسط و داخلی تقسیم کنید

(تصویر ۱۳۹). در مدت دم قسمت خارجی نوک انگشتان، ورود نَفَس را کنترل می‌کند. از بخش وسط برای نگهداری نَفَس استفاده کنید و قسمت داخلی انگشتان را برای بازدم بکار برید.

۲۹- در دم، قسمت بالایی نوک انگشتان را برای باریک کردن انتهای راه بینی به آرامی فشار دهید، مهارت مورد نیاز انگشتان را می‌توان با برگرداندن آب از مخزن به اطراف یک مزرعه، مقایسه کرد. اعمال هوا را به عنوان مخزن آب و نوک انگشتان همانند دریچه سد [که آب برای ورود به کانالها (برانشها) از آن می‌گذرد] می‌توان درنظر گرفت. جریان آب توسط دریچه سد کنترل می‌شود که این دریچه فشار جریان آب را می‌شکند و سطح آب را در کانالها متعادل می‌کند. کانالها به نهرهای آبیاری برای آبیاری محصولات منشعب می‌شوند. شاخه‌های برانشها هم در ششها پخش می‌شوند تا هوا را به داخل دورترین گوشه حفره‌های شش برسانند.

۳۰- در بازدم، قسمت داخلی نوک انگشتان برای کنترل استفاده می‌شود. قسمت وسط برای استقامت و شکستن فشار قسمت خارجی برای تغییر نَفَس مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر قسمت باریک و داخلی نوک انگشتان مانند دم استفاده شود، ممکن است احساس خفگی دست بدهد. فشار قسمت داخلی نوک انگشتان را سبک کنید و از قسمت باریک خارجی استفاده کنید که این خارج شدن، نَفَس را آرام و روان خواهد کرد. بازدم را می‌توان به ریختن یک رودخانه در دریا تشبیه کرد. جریان نَفَس از (alveoli) مانند جاری شدن آب از کوهسار است، بطوری که جویهای بهم پیوسته و در آخر به یک دلتا می‌رسند. برای دیدن دریا، هوا از نایژکها به نایژه و در انتها به حفره بینی که مانند همان دلتا است، جهت ورود به اقیانوس اتمسفر، وارد می‌شود.

۳۱- اگر صدای نَفَسها خشن و یا آهنگ نَفَسها تند است باید بدانید که

مجاری بینی، پهن و گشاد است. اگر مجاری تنفسی را باریک و تنگ نمایید، نَفَسها روان‌تر خواهد شد. اگر نَفَسها درست و هموار باشد، لرزش نوک انگشتان حس خواهد شد. به طنین صدای نفسها گوش دهید و آنها را لطیف و روان نگاه دارید. اگر صداها خشن بود به آن علت است که انگشتان به‌طور عمود روی بینی قرار گرفته‌اند (تصویر ۱۳۰)، بلافاصله آنها را تنظیم کنید که نسبت به بینی افقی قرار گیرند.

۳۲- در کمال آگاهی، احساس بین نوک انگشتان و بینی را درک کنید. توازن و فشار لازم نوک انگشتان و جریان نَفَسها را لمس کنید که شما را هدایت می‌کند تا کاملترین تجربه را در پراناِیام پنجه‌ای به دست آورید.

۳۳- همان‌طور که عطر گل خوش بویی را استنشاق می‌کنیم با تمرین پراناِیام نیز عطر مطبوع هوا را وارد مجاری تنفسی می‌کنیم.

۳۴- اگر دم طولانی‌تر از بازدم باشد، نمایانگر آن است که مجاری بینی بیشتر در مدت دم بسته بوده است. به آرامی از فشار نوک انگشتان در مدت دم بکاهید، ولی بتدریج و به آرامی فشار را مدت بازدم اضافه کنید و بالعکس پس از آنکه توانستید طول مدت هر دو را مساوی کنید مجاری تنفسی را باریک نمایید تا نَفَسها آرام و روان و ظریف و عمیق و طولانی شود. فشار زیاد و یا کم انگشتان نمی‌تواند حساسیت صحیح را پدید آورد تنها در صورت تمرین و تجربه زیاد این حساسیت به‌وجود می‌آید.

۳۵- در اولین دم نرمی و طول مدت دم را اندازه بگیرید و سعی کنید همان را در مدت بازدم نگهدارید. اولین نَفَس همیشه راهنماست. همچنین در تمرین پراناِیام در زمانی که می‌خواهید مدت نفسها را اضافه کنید، همین‌طور آهنگ و توازن اولین نَفَس راهنماست و این رمز یوگا است.

۳۶- ما ناخودآگاه دعا را با دم و بازدم انجام می‌دهیم، دم با صدای (Sah) و بازدم با صدای (Aham) و این دعا (Japa) نامیده می‌شود بی‌آنکه به معنی آن توجه کرده باشیم. «ساداکا» که صدا را جذب می‌کند به معنای جذب اکسیر تندرستی و بخشش از جانب خداوند است.

۳۷- چشمها، فک، گونه‌ها و پوست اطراف شقیقه‌ها را نرم و آرام نگاه دارید و در زمان دم ابروها را بالا نبرید.

۳۸- نفسهایی که با زور کشیده و بیرون داده شوند، تنها نَفْس را پرورش می‌دهد. اگر برای «ساداکا» نَفَسها روان و تقریباً نارسا باشد پر از فروتنی خواهد شد و این ابتدای تزکیه نفس است.

۳۹- اگر استخوان بینی شکسته و یا تیغه بینی راست و مستقیم نیست انگشتان را به صورت دیگری قرار دهید. جایی را بیابید که مجرای باز، نزدیک استخوان باشد و انگشت را روی پوست درست بالای مجرای باز قرار دهید. اگر خم و یا انحراف در قسمت راست است نوک انگشت شست را با پوست بینی بالا ببرید (تصویر ۱۴۰). اگر قسمت چپ است نوک انگشت حلقه را با پوست بالا ببرید (تصویر ۱۴۱).

۴۰- سر بینی گوشتالو و پهن‌ترین قسمت بینی است. گاهی پوست بسیار نرمی دارد که ممکن است با قرار دادن کوچکترین فشار انگشتان بسته شود. اگر گرفتگی در قسمت چپ بینی بود برای اتساع آن انگشت کوچک را پایین نگاه دارید (تصویر ۱۴۲) و اگر سمت راست بود وسط انگشت شست را بالاتر در جهت ریشه بینی ببرید (تصویر ۱۴۰).

۴۱- اگر پوست نوک بینی خیلی خشک است با نوک انگشت قدری پوستش را به سمت تیغه بینی بالا ببرید. اگر داخل سوراخها خشک‌اند فشار انگشتان را آسان و کم کنید و اگر نوک انگشتان نمی‌توانند در مقابل نَفَسها واکنش نشان دهند، تمرین را برای آن روز قطع کنید.

۴۲- مدت و درستی نَفَسها را در شروع تمرین اندازه بگیرید وقتی طول

نَفَسها و یا درستی نَفَسها در حال تغییر بود و یا وقتی قسمت خارجی بینی شروع به خشک و خشن شدن می‌کند، تمرین را برای آن روز متوقف کنید.

۴۳- هرگز پراناپام پنجه‌ای را در زمان سردرد، نگرانی و خستگی انجام ندهید، و یا زمانی که بینی‌تان گرفته است یا آب‌ریزش بینی دارید. در زمان سردرد و یا بعد از آن حالت «شاواسان» را با دَمهای طبیعی و بازدَمهای عمیق و آرام تمرین کنید.

فصل ۲۳

پرانایام باستریکا، کاپالاباتی

پرانایام باستریکا

«باستریکا» یعنی دم آهنگری. بسان آنکه یک جفت دم آهنگری هوا را با فشار وارد و خارج نماید. در تمام پرانایام دم دلیل و راهنمایی برای الگو و آهنگ تنفسها است.

اما در «باستریکا» بازدم راهنماست. دم و بازدم هر دو با فشار، شدید و قوی‌اند و صدا مانند یک دم مسگری است.

مرحله اول

بینی را در مدت پرانایام باز نگه دارید.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام موارد داده شده از ۷-۱ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید. سپس بازدم را انجام دهید و هرچه هوا در ششهاست، خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- یک نفس کوتاه و قوی بگیرید و تند و محکم جریان هوا را خارج کنید و این عمل را تکرار کنید. البته متوجه خواهید شد دومین دم تندتر

و با فشار بیشتری از اولی خواهد بود و در رابطه با دم شدیدتر بازدم شدیدتری خواهید داشت.

۳- یک دم و بازدم تند و با فشار با هم یک دور باستریکا را تشکیل می‌دهد.

٤- چهار تا هشت بار پشت سر هم این جریان را برای کامل کردن یک دور انجام دهید، سپس بازدم را انجام دهید.

۵- حال چند نفس عمیق و آرام مانند «اوجایی» بگیرید. چنانچه مایل هستید در بین دورها نَفَسها را با «مولاباندا» برای ۵ تا ۸ ثانیه نگاه دارید (تصویر ۱۰۱). سپس بازدم آرام و عمیق مانند «اوجایی» انجام دهید که باعث استراحت ششها و تازه کردن دیافراگم برای اجرای یک دور «باستریکا» خواهد شد.

٦- «باستریکا» را همراه «اوجایی» با نگهداری نَفَس یا بدون نگهداری نَفَس ۳ الی ٤ مرتبه اجرا کنید. یک نَفَس عمیق بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

۷- همچنان که ظرفیت شما بالاتر می‌رود، تعداد مراحل «باستریکا» را در هر دور و سپس تعداد دورها را اضافه کنید. هر زمان صدای نَفَسها تغییر کرد بلافاصله آن را متوقف کنید.

مرحله دوم

هر دو بینی به میزانی جزئی در زمان «پرانایام باستریکا» بسته می‌شوند.

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام مراحل «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ تکرار کنید. با بازدم هر چه نَفَس در ششهاست خالی کنید (تصویر ۹٦).

۲- دست راست را طبق مراحل ۱۲ تا ۲۲ از بخش ۲۲ به سمت بینی ببرید.

۳- هر دو سوراخ بینی را کمی و به یک اندازه با سه انگشت شست، کوچک و حلقه طوری ببندید که هر دو سوراخ یکسان باشند.

٤- حالا «باستریکا» را طبق فنون داده شده از قسمت ۲ تا ۷ مرحله اول انجام دهید.

۵- پنج تا شش مرتبه تکرارش کنید. سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

مرحله سوم

در این مرحله سوراخهای بینی یک در میان به نوبت بسته می‌شود و «باستریکا» همراه با «اوجایی» انجام می‌شود.

۱- در حالت راحتی بنشینید و مراحل ۱ تا ۷ از اوجایی پنجم را تکرار کنید. با بازدم هرچه در ششهاست، خالی کنید (تصویر ۹٦).

۲- دست راست را طبق مراحل ۱۲ تا ۲۲ از بخش ۲۲ رعایت کنید.

۳- با کمک انگشتان سوراخ چپ بینی را بطور کامل و سوراخ راست را بطور جزئی ببندید (تصویر ۱۱۱).

٤- دم بگیرید سپس بازدم از سوراخ راست را با شدت برای ٤ الی ۸ دور انجام دهید. مطمئن شوید که در هر دور فشار نفس یکسان است و از سوراخ بینی چپ هیچ نفسی به بیرون رخنه نمی‌کند و با یک بازدم آن را تمام کنید.

۵- حال سوراخ راست بینی را بطور کامل می‌بندیم و چپ را بطور جزئی باز می‌کنیم (تصویر ۱۱۲). با شدت نَفَس را با همان تعداد که توسط سوراخ راست بینی انجام دادید انجام دهید و با یک بازدم آن را به پایان رسانید.

٦- این دو با یکدیگر یک دور کامل را تشکیل می‌دهند.

۷- از هر دو سوراخ برای ۳ الی ٤ مرتبه تمرین کنید. چند نفس عمیق

معمولی بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

۸- اگر نمی‌توانید چند بار پشت سرهم دور را تکرار کنید، بین هربار می‌توانید تنفسهای «اوجایی» را انجام دهید و ششها را استراحت دهید.

مرحله چهارم

در این مرحله دم و بازدم در میان از بینی راست و چپ انجام می‌شود، اگر دم از راست باشد بازدم از چپ و بالعکس این عمل را ٤ تا ٥ بار که یک نیم دور است، انجام دهید.

نیم دور دیگر را با دم از بینی چپ و بازدم از بینی راست شروع کنید و با تعداد دفعات مساوی هر دو سوراخ بینی یک دور کامل را انجام دهید.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید.

۲- دست راست را به سمت بینی (مراتب توضیح داده ۱۲ تا ۲۲ از بخش ۲۲) ببرید.

۳- بینی چپ را کاملاً ببندید و راست را کمی باز نگهدارید (تصویر ۱۱۱). یک دم تند و قوی بگیرید، سپس بینی راست را ببندید و چپ را بطور جزئی باز نگهدارید. تند و قوی نفس را بیرون دهید (تصویر ۱۱۲). این عمل را ٤ الی ٥ بار تکرار کنید که تشکیل نیم دور را بدهد.

٤- نیم‌دور دیگر از بینی چپ و بازدم از راست انجام دهید دقت شود تعداد مساوی در هر دو نیم دور انجام دهید که باعث یک آهنگ صدا و باز و بسته بودن دریچه‌ها به یک اندازه باشد.

٥- سه الی چهار بار مانند یک دور کامل عمل را انجام دهید. چند نفس «اوجایی» بگیرید و در حالت «شاواسان» استراحت کنید (تصویر

۱۸۲).

پرانایام کاپالاباتی

بعضیها «کاپالاباتی» را پرانایام و برخی آن را یک (کریا) می‌نامند. Kapala یعنی کاسه سر، جمجمه. Bhati یعنی روشنایی. «کاپالاباتی» شبیه باستریکاست ولی آرام‌تر و ملایم‌تر از آن است، در آن دم آرام بازدم با شدت است، ولی یک نگهداری بسیار کوتاه به اندازه یک چشم به هم زدن بعد از بازدم دارد. اگر «باستریکا» برایتان شدید و قوی است «کاپالاباتی» انجام دهید.

اثرات «باستریکا» و «کاپالاباتی»

هر دو فعال‌کنندهٔ کبد و پانکراس و طحال و ماهیچه‌های شکم‌اند. هضم غذا را بهبود می‌بخشند و سینوسها را خشک و سبب از بین بردن آبریزش بینی می‌شوند و همچنین ایجاد شادی و نشاط می‌کنند.

تذکرات و پیش‌بینی‌ها

۱- «باستریکا» برای فعال کردن تمامی بدن «پرانا» را پدید می‌آورد. همان‌گونه که آتش زیاد سبب از بین رفتن خود موتور می‌شود، اجرای «باستریکا» به تعداد زیاد خطرناک است.

۲- به محض آنکه صدا کم شد، تمرین را قطع کنید یا با تعداد دورهای کمتری انجام دهید.

۳- به‌محض احساس هرگونه فشار و آزار تمرین را قطع کنید.

٤- اگر صدای بازدم نارسا شد، تمرین را قطع کنید.

٥- افرادی که کاملاً ضعیف هستند و یا سرشت ضعیفی دارند نباید «باستریکا» و «کاپالاباتی» را تمرین کنند. چون ممکن است خسارت

جدول باستریکا پراناپام

[illegible]

و صدمات بار آرد و یا مجاری گردش خون و یا مغز را صدمه بزند.

۶- افراد زیر نباید باستریکا و کاپالاباتی را تمرین کنند:

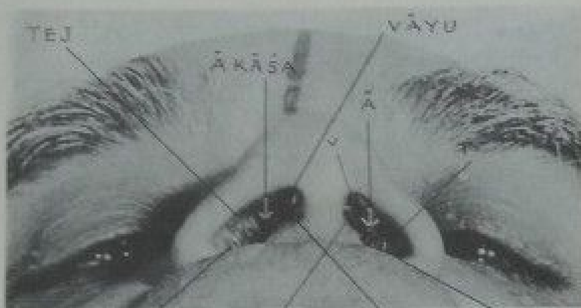
(الف) بانوان که در اثر انجام شدید ممکن است باعث افتادگی رحم و شکم شود.

(ب) افرادی که از ناراحتیهای گوش و چشم مانند آب مروارید یا چسبندگی شبکیه رنج می‌برند.

(پ) افراد با فشار خون پایین یا بالا.

(ت) افرادی که خونریزی بینی دارند اگر در مدت تمرین خارش گوش پیدا شد، بلافاصله تمرین را برای چند روزی قطع کنند. سپس دوباره شروع کنید. اگر هر یک از این علامات رخ داد این تمرینات برای شما مناسب نیست.

۷- بسیاری از مردم و کتابها معتقدند که «پراناپام باستریکا» «کوندالینی» را بیدار می‌کند. ولی این خلاف حقیقت است. بدون شک «کاپالاباتی» و «باستریکا» مغز را تازه و آماده فعالیت می‌کند. ولی اگر به جهت بیدار کردن «کوندالینی» انجام می‌دهید. برای بدن و اعصاب فاجعه بار می‌آورید.



تصویر۱۰۹

تصویر۱۱۰

تصویر۱۱۱







تصویر۱۱۲

تصویر۱۱۴



تصویر۱۱۳





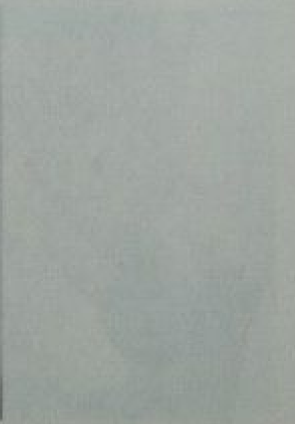
تصویر۱۱۶

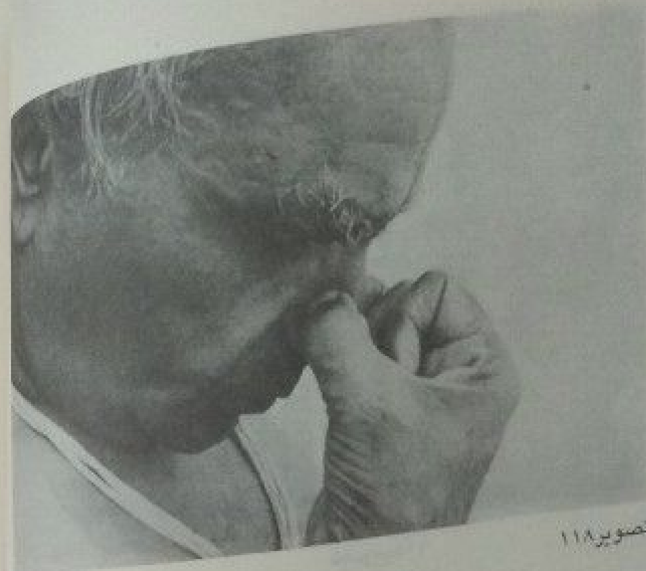


تصویر۱۱۵

تصویر۱۱۷

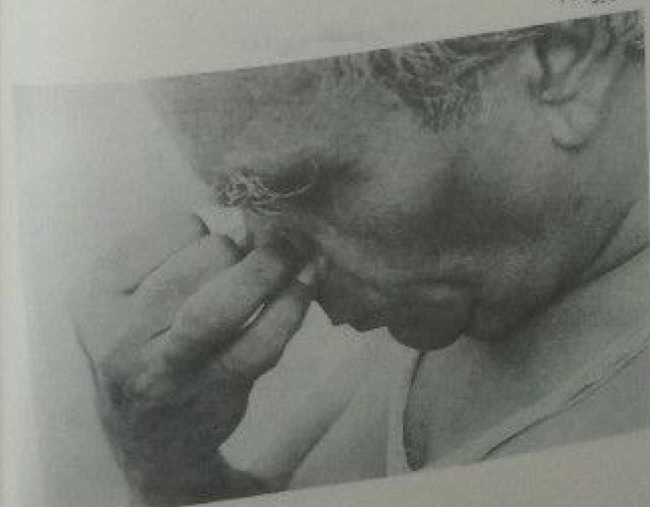






تصویر۱۱۸

تصویر۱۱۹





تصویر۱۲۱



تصویر۱۲۰

تصویر۱۲۳

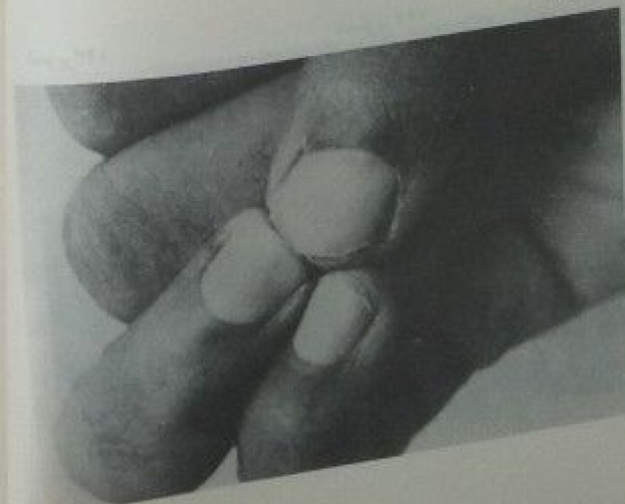


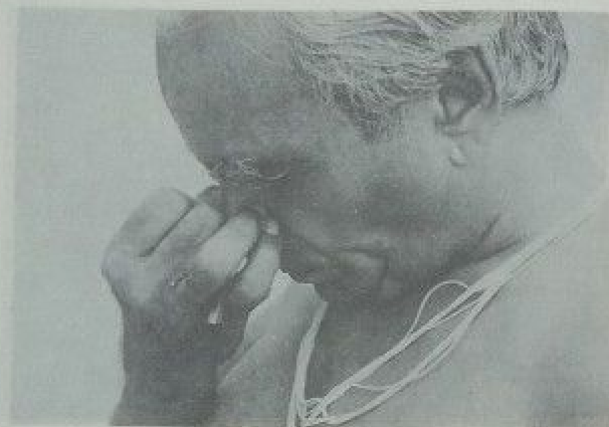
تصویر۱۲۲




تصویر۱۲۴

تصویر۱۲۵




تصویر۱۲۶

تصویر۱۲۸

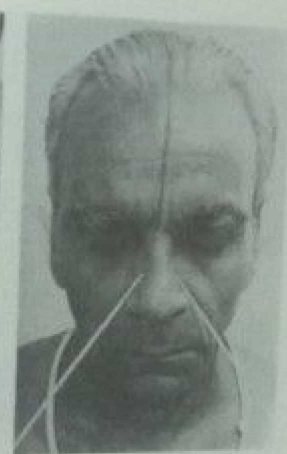


تصویر۱۲۷





تصویر۱۲۹



تصویر۱۳۰



تصویر۱۳۱



تصویر۱۳۲



تصویر۱۳۳



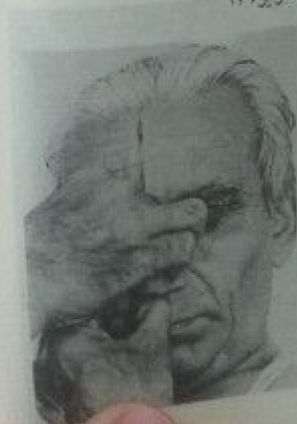
تصویر۱۳۴



تصویر۱۳۵



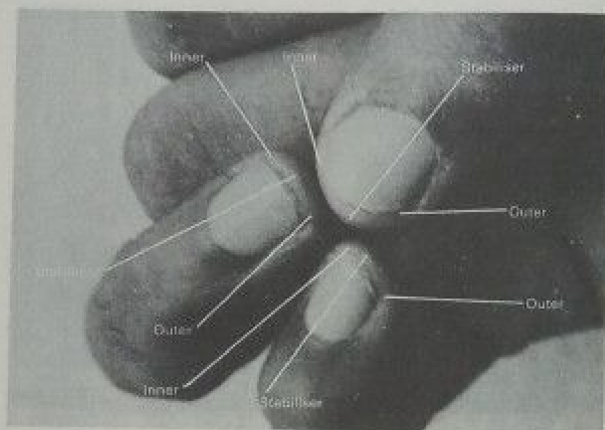
تصویر۱۳۶



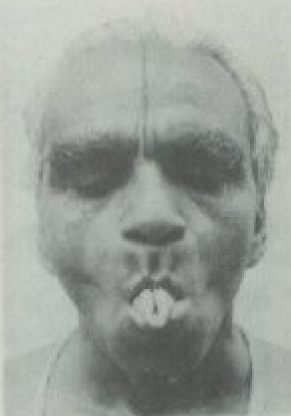
تصویر۱۳۷



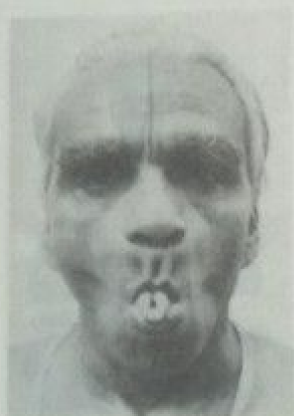
تصویر۱۳۸



تصویر۱۳۹



تصویر۱۳۲



تصویر۱۳۳

تصویر۱۳۵





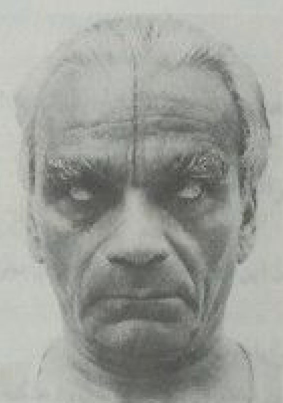
تصویر۱۴۱



تصویر۱۴۰

تصویر۱۴۲





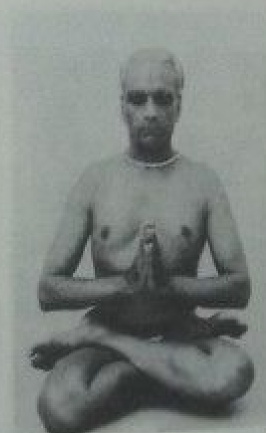
تصویر۱۳۹

تصویر۱۵۰





تصویر۱۴۶



تصویر۱۴۷

تصویر۱۴۸



فصل ۲٤

پرانایام سیتالی و سیتاکاری

در این دو پرانایام، دم و بازدم از مجرای دهان انجام می‌شود.

پرانایام سیتالی

این پرانایام سیستمهای بدن را خنک می‌کند.

مرحله اول

در این مرحله، دم از میان زبان لوله شده انجام می‌شود، درحالیکه بازدم و نگهداری نفس شبیه اوجایی است.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای راحت بنشینید و تمام مراحل داده شده در «اوجایی» پنجم را از قسمتهای ۷-۱ تکرار کنید و هر چه نفس در ششهاست، خالی کنید (تصویر ۹٦).

۲- سر را در امتداد گردن نگهدارید و دهان را باز کنید و از لبها یک O بسازید.

۳- زبان را بیرون بیاورید و لوله کنید (تصویر ۱٤۳).

٤- زبان لوله شده را هرچه بیشتر بیرون بکشید (تصویر ۱٤٤) و هوا را

از میانش به‌درون بمکید مثل آن که از یک نی آب می‌نوشید. شش را پر از هوا کنید. بدانید که هوای وارد شده از میان زبان خنک و مرطوب خواهد شد.

۵- پس از دم زبان را داخل کنید و دهان را ببندید.

۶- سر را پایین ببرید و بست چانه را انجام دهید، (تصویر ۵۷). نَفَس را برای ۵ الی ۱۰ ثانیه نگهدارید بی‌آنکه «مولاباند» را اجرا کنید (شکل ۱۰۱).

۷- مانند «اوجایی» بازدم را انجام دهید.

۸- این یک دور کامل «سیتالی» است برای ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرارش کنید و در آخرین دور یک دم معمولی از میان بینی بگیرید، سپس در «شاواسان» دراز بکشید.

مرحله دوم

در این نوع دم مانند قبل ولی بازدم با دو سوراخ بینی کمی بسته انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای راحت برای پراناپام بنشینید و مراحل ۱ تا ۷ «اوجایی» نوع پنجم را تکرار نمایید، تمام هوای موجود در ششها را خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- تکنیکهای ۲ تا ۶ مرحله یکم را تکرار کنید (تصویر ۱٤٤) و با مولاباندا به اتمام برسانید (تصویر ۹۶).

۳- دست راست را به بینی ببرید به همان‌گونه که در پراناپام پنجه‌ای ۱۲ تا ۲۲ از بخش ۲۲ توضیح داده شد.

۴- هر دو سوراخ بینی را با انگشت شست و حلقه و کوچک بصورت

جزئی بگیرید و فشاری روی پره‌های بینی بیاورید، بطوری که دیواره‌های مجرای بینی با تیغه بینی موازی باشد (تصویر ۱۱۰).

۵- به آرامی، نرم و ملایم بازدم کامل را انجام دهید. انگشتان را روی پره‌های بینی طوری قرار بدهید که بتوانید نفسها را کنترل کنید تا از هر دو سوراخ بینی بطور یکسان یک اندازه، منظم، روان و ملایم خارج شود.

۶- وقتی کاملاً نفس خارج شد، دست را پایین آورده و روی زانو قرار دهید.

۷- این یک دور کامل است که می‌توانید برای ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید و در آخرین دور، دم را از سوراخ بینی بگیرید و سپس در حالت شاواسانا دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

مرحله سوم

در این مرحله، دم مانند مرحلهٔ اول و دوم است، در حالی که بازدم یکی در میان توسط دو سوراخ بینی انجام می‌شود، یعنی یک سوراخ بینی را تقریباً بسته نگه‌می‌دارید و از سوراخ بینی دیگر بازدم را انجام می‌دهید.

فنون اجرا

در یکی از حالتهای راحت برای پرانایم بنشینید. مراحل ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید و ششها را کاملاً از هوا خالی کنید. (شکل ۹۶)

۲- دم بگیرید و از ۲ تا ۶ مرحلهٔ اول «سیتالی پراناپام» را تعقیب کنید (شکل ۱٤٤) و با نگهداری دم و «مولاباندا» به پایان برسانید (شکل ۱۰۱).

۳- دست راست را همان‌گونه که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بخش

پرانایام بیحه‌ای توضیح داده شد، روی پره‌های بینی بگذارید.

۴- پره بینی چپ را به طور کامل و پره راست را جزئی ببندید (تصویر ۱۱۱) و بازدم را روان و ملایم بدون فشار و کامل انجام دهید.

۵- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را روی زانو بگذارید و دوباره دم بگیرید. از ۲ تا ۶ مرحلهٔ اول پرانایام تکرار کنید.

۶- با دست راست پرهٔ بینی راست را کاملاً مسدود کنید و بینی چپ را به گونه‌ای جزئی ببندید (تصویر ۱۲۲) و روان ملایم و کامل بازدم انجام دهید. سپس دست راست را روی زانو بگذارید. این یک دور کامل است و می‌توانید برای ۵ الی ۱۰ دقیقه تکرارش کنید و در انتها دم را از سوراخ بینی بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

پرانایام سیتاکاری

«سیتاکاری» ایجاد سرما می‌کند و جزو انواع «پرانایام سیتالی» است و در این جا عبور نفس از میان دو لب آوای هیس را ایجاد می‌کند.

فنون اجرا

تمام فنون و مراحل توضیح داده شده در «سیتالی» را اجرا کنید، بی‌آنکه زبان را لوله کنید. لبها را تقریباً بسته فقط یک خط باریک باز نگهدارید نوک زبان را در حالی که تمامی زبان گسترده است، باریک کنید. «سیتکالی» هم مانند «سیتالی» در ۳ مرحله انجام می‌شود. تمام فنون ۳ مرحله سیتالی را دنبال کنید.

اثرات

این دو گونه پرانایام باعث بشاشیت (بشاش شدن) می‌شود. آنها دستگاه تنفس را خنک می‌کنند و موجب تسکین گوشها و چشمها خواهند شد.

در نیهای پایین حالتهای صفرائی موثرند. طحال و کبد را فعال کرده و هضم غذا را بهتر می‌کند. این دو پرانایام را می‌توان حتی زمانی که دو سوراخ بینی گرفته است، انجام داد.

فصل ۲۵

پراناپام آنالوما

«Anu» یعنی به معنای همراه با، یا توالی منظم، و «Loma» به معنای «Hair» مو یا نظم طبیعی است.

در این پراناپام، انگشتان پره‌های بینی را برای بازدمهای روان ظریف و ملایم کنترل می‌کنند.

مهارت کافی برای اجرای «اوجایی» و «پراناپام ویلوما» قبل از این پراناپام ضروری است. در «انولوم» دم از میان مجاری بینی از سوراخهای بازبینی بدون مکث و یا با مکث نفس، انجام می‌شود و در مراحل پیشرفته همراه «مولاباندا» اجرا می‌شود.

بازدم یا با هر دو سوراخ بینی که بطور جزیی بازند و یا با یکی از سوراخها کاملاً بسته صورت می‌گیرد. باز هم در مراحل خیلی پیشرفته «اودیانا» در این پراناپام مورد استفاده قرار می‌گیرد. در انواع این پراناپام دم کوتاه‌تر از بازدم است و تأکید بر روی طولانی و دلپذیر کردن بازدم است. این پراناپام هم مانند پراناپامهای پیشین در حالتهای نشسته انجام می‌شود.

مرحله اول

(بخش الف از مرحلهٔ اول) : در این مرحله نفس عمیق با سوراخهای باز

جدول سیتالی و ستیکاری پراناپام

مرحله	Puraka دم: head سر پایین	Puraka دم: Straight زبان لوله شده	Antara Kumbhaka نگهداری دم قفل چانه اثر: مولاباندا ندارد یا (مولاباندا ۵ تا ۱۰ ثانیه)	Antara Kumbhaka نگهداری دم قفل چانه اثر: مولاباندا	Rechaka بازدم
۱	×	×			عمیق با سوراخ بینی باز
۲	×	×		×	هر دو سوراخ بینی جزئی بسته
۳	×	×		×	سوراخ بینی یک درمیان جزئی بسته

مرحله	Puraka دم: عمیق head	Puraka دم: Straight	Antara Kumbhaka نگهداری دم قفل چانه اثر: مولاباندا ندارد	Antara Kumbhaka نگهداری دم قفل چانه اثر: مولاباندا	Rechaka بازدم
۱	×	×	۵ تا ۱۰ ثانیه	مولاباندا	بازدم عمیق با بینی باز
۲	×	×		×	هر دو سوراخ بینی جزئی بسته
۳	×	×		×	سوراخ بینی یک در میان جزئی

بینی انجام می‌شود و دنبال آن بازدم از دو سوراخ بینی که بطور جزیی بسته است انجام می‌شود. این عمل برای بلند و طولانی کردن بازدم و فراگیری کاربرد نوک انگشتان برای کنترل نفسها از دو سوراخ بینی تدریس می‌شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتها «آسانا» بنشینید و تمام مراحل از ۱ تا ۷ «اوجایی» را تکرار کنید. بازدم انجام دهید و هر چه نفس در ششهاست بطور کامل خارج کنید (تصویر ۹۶).

۲- از میان دو سوراخ بینی نفس عمیق بکشید، تا هر دو شش را پر از هوا کنید.

۳- نفس گرفته شده را برای یک تا ۲ ثانیه نگهدارید تا انگشتان را همان‌طور که در مراحل ۱۲ تا ۳۲ بخش ۲۲ توضیح داده شد، روی پره‌های بینی بگذارید.

۴- حال هوا را از سوراخهای بینی کنترل‌شده، خارج کنید.

۵- سوراخهای بینی را بطور جزیی توسط انگشتان طوری باز کنید که هر دو مجرا موازی یکدیگر باشند (تصویر ۱۱۰).

۶- فشاری که روی هر دو پرده بینی می‌آورید، مساوی باشد، تا مجاری بتوانند نفسهای ظریف و ملایم را خارج کنند.

۷- سپس با دقت، آرام و عمیق بازدم را انجام دهید.

۸- انگشتان را استوار و حساس نگهدارید تا بتوانید نفسها را طوری تنظیم کنید که از هر دو سوراخ بینی به یک اندازه خارج شوند.

۹- وقتی کاملاً ششها خالی شدند، دست را پایین ببرید و روی زانو بگذارید.

۱۰- این یک دور کامل است، می‌توانید برای ۲۰ الی ۱۵ ثانیه دور را

ادامه دهید و انتها از مجرای بازبینی دم بگیرید و در «شاواسانا» دراز بکشید.

اثرات

این پرانایام مجاری بینی را پاک و تمیز می‌کند.

(بخش ب از مرحلهٔ اول): در این مرحله دم عمیق از میان سوراخهای بازبینی اجرا می‌شود و بازدم از میان سوراخهای بینی یکی در میان باز و بسته، انجام می‌شود. بگونه‌ای که یکی را کاملاً بسته و دیگری را بطور جزیی بسته نگه دارید، و در این جا هر سوراخ بینی مستقلاً تربیت می‌شود که چگونه آگاهی و حساسیت خود را در حین بازدم پرورش دهد.

فنون اجرا

۱- در حالتی از «آسانا» بنشینید و از ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را اجرا کنید و بازدم را انجام دهید. هر چه هوا در ششها است، خارج کنید.

۲- دم بگیرید و فنون بخش ۲ و ۳ (الف) از مرحله اول را دنبال کنید (تصویر ۹۸).

۳- حال جریان بازدم از میان سوراخ بینی آغاز می‌شود. سوراخ بینی چپ را به وسیله انگشتان حلقه و کوچک بطور کامل ببندید، بی‌آنکه حالت تیغه وسط بینی را تغییر دهید.

۴- سوراخ بینی راست را به وسیله نوک انگشت شست بطور جزئی باز کنید، و دیواره داخلی‌اش را موازی دیوار وسط بینی نگهدارید.

۵- به آرامی بازدم را از میان سوراخ بینی راست که بطور جزئی باز شده است، انجام دهید و با کمک نوک انگشت شست خروج نفس را

کنترل کنید به گونه‌ای که هیچ نفسی از سوراخ بسته بینی چپ به بیرون رخنه نکند.

۶- وقتی ششها کاملاً خالی شدند. دست راست را پائین بیاورید و روی زانوی راست بگذارید.

۷- حال از میان هر دو سوراخ باز بینی دم بگیرید، تا آن که ششها پر از هوا شوند و نفس را برای یک تا ۲ ثانیه نگهدارید (تصویر ۹۸).

۸- حال جریان بازدم را از سوراخ چپ بینی آغاز کنید. دست راست را بالا بیاورید و با انگشت شست سوراخ بینی راست را کاملاً ببندید به گونه‌ای که دیوار وسط بینی منحرف نشود.

۹- با کمک نوک انگشتان حلقه و کوچک سوراخ بینی چپ را بطور جزئی باز کنید و دیوار داخلی‌اش را با دیوار وسط بینی موازی نگهدارید (تصویر ۱۱۲).

۱۰- بازدم را به آرامی از سوراخ بینی چپ که بطور جزئی باز شده خارج کنید و با نوک انگشتان حلقه و کوچک آن را کنترل کنید تا بازدم روان خارج شود. باز هم دقت کنید که هیچ نفسی از سوراخ راست بینی به بیرون رخنه نکند.

۱۱- وقتی نفسها کاملاً خارج شدند دست راست را پائین ببرید و روی زانوی راست بگذارید.

۱۲- این یک دور کامل است. می‌توانید برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را انجام دهید. سپس دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

اثرات

این پراناپام نشاط‌آور است و برای کنترل فشار خون بالا و هیجان مناسب است.

مرحلهٔ دوم

(الف) : این مرحله شبیه بخش (الف) مرحلهٔ اول است و برای شاگردان نیمه پیشرفته با کمک نگهداری دم انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی از «آسانا» بنشینید و تمام فنون ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحلهٔ پنجم را انجام دهید و هر چه نفس در ششهاست، خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون ۲ بخش (الف) از مرحلهٔ اول را اجرا کنید (تصویر ۹۸).

۳- وقتی ششها پر شد. نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه یا تا آن‌جا که می‌توانید، نگهدارید.

۴- حال بازدم انجام دهید و فنون مراحل ۵-۸ نوع (الف) را انجام دهید. سپس دست را پایین ببرید.

۵- این یک دور کامل است و برای ۱۰ الی ۱۵ ثانیه آن را تکرار کنید دم بگیرید و در حالت «شاواسانا» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات:

آگاهی درونی و تمرکز را افزایش می‌دهد و تسریع می‌کند.

(ب) : این مرحله شبیه بخش (ب) از مرحلهٔ اول است، اما اجرا کننده باید با نگهداری دم «کمبا کا آنترا» آشنا باشد.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی از «آسانا» بنشینید و از ۱ الی ۷ «اوجایی» مرحلهٔ پنجم را تکرار کنید و هر چه در ششها نفس دارید خارج کنید (تصویر

۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون بخش ۲ (الف) مرحلهٔ دوم را اجرا کنید (تصویر ۹۸).

۳- وقتی ششها پر شد نفسها را برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و یا تا آن‌جا که می‌توانید نگهدارید (تصویر ۱۰۱).

٤- بازدم را به کمک سوراخ بینی راست انجام دهید، همان گونه که در بخش ۳ تا ۵ (ب) از مرحلهٔ اولی توضیح داده شد (تصویر ۱۱۱).

۵- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پائین بیاورید و روی زانو بگذارید.

٦- حال از سوراخهای بینی دم بگیرید، همان گونه که در شمارهٔ ۲ بالا توضیح داده شد، تا ششها پر شود (تصویر ۹۸).

۷- دم را برای مدت زمان مساوی در شمارهٔ ۳ بالا نگهدارید (تصویر ۱۰۱).

۸- بازدم را به کمک سوراخ چپ بینی انجام دهید و فنون ۸ تا ۱۰ مرحلهٔ اول را تکرار کنید (تصویر ۱۱۲). دست راست را پایین ببرید.

۹- این یک دور کامل است برای ۱۰ الی ۱۵ ثانیه تکرار کنید. سپس دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

اثرات

این پراناایام زمان بازدم و کنترل آن‌را بهبودی بخشد.

مرحلهٔ سوم

(الف) : این شبه مرحله اول (الف) است با استفاده از نگهداری بازدم یا «کمبا کاباهایا» بی «اودیان» انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالتی بنشینید و فنون «اوجایی» مرحلهٔ پنجم را از شمارهٔ ۱ تا ۷ اجرا کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون شماره ۲ از مرحلهٔ اول (الف) را اجرا کنید (تصویر ۱۱۰).

۳- حال شروع به اجرای بازدم کنید. از میان سوراخ بینی به‌طور جزئی باز شده از شمارهٔ ٤ تا ۸ مرحلهٔ اول (الف) را انجام دهید (تصویر ۱۱۰)

٤- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پایین ببرید و روی زانوی راست بگذارید. برای مدت ۵ ثانیه بدون مقاومت آرام و شکیبا باقی بمانید بی‌آن که دم گیرید. این همان مکث خارجی یا (Externafretention) است (تصویر ۹۶).

این یک دور کامل است برای ۱۵ الی ۱۰ ثانیه آن را تکرار کنید و پس از آن دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

اثرات

این پراناایام مجاری حسی (Nasal passages) را تمیز می‌کند و آرامش را در «ساداکا» به‌وجود می‌آورد.

(ب) : این مرحله شبیه مرحلهٔ اول (ب) است با استفاده از «کمباکاباهایا» بی «اودیانا» اجرا می‌شود.

فنون اجرا:

۱- در یکی از حالتهای «آسانا» بنشینید و فنون شمارهٔ ۱ تا ۷ «اوجائی» پنجم را اجرا کنید و بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون شمارهٔ ۲ از مرحلهٔ اول (الف) را اجرا کنید (تصویر ۹۸).

۳- بازدم را با کمک سوراخ بینی راست انجام دهید. همان گونه که در شمارهٔ ۵ تا ۳ مرحلهٔ اول (ب) توضیح داده شد (تصویر ۱۱۱).

۴- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پایین ببرید و روی زانوی راست بگذارید و آرام و شکیبا بی‌آنکه دم بگیرید برای ۵ ثانیه باقی بمانید (تصویر ۹۶).

۵- حال دم را از میان سوراخهای باز بینی انجام دهید، همان گونه که در مرحلهٔ ۲ بالا شرح داده شد (شکل ۹۸).

۶- از میان سوراخ چپ بینی جریان بازدم آغاز خواهد شد، همچنان که در شمارهٔ ۸ تا ۱۰ مرحلهٔ اول (ب) شرح داده شد (تصویر ۱۱۲).

۷- وقتی ششها خالی شدند، دست راست را روی زانوی راست بگذارید. برای مدت ۵ ثانیه بی‌مقاومت باقی بمانید (تصویر ۹۲).

۸- این یک دور کامل است. می‌توانید برای ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تکرارش کنید، پس از یک دم در حالت «شاواسانا» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

این پرانایام «ساداکا» را به سمت آگاهی درونی پیش می‌برد، و به سمت کنترل بازدم هدایت می‌کند.

مرحلهٔ چهارم

(الف): «باندا»ها در این دو مرحله اضافه خواهند شد نگهداری دم با «مولاباندا» و نگهداری بازدم با «اودیانا» انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای پرانایام راحت بنشینید و تمام قسمتهای ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون مرحلهٔ اول (الف را تکرار کنید.

۳- وقتی ششها پر شدند، نفس را به همراه «مولاباندا» برای ۱۰ الی ۱۲ ثانیه نگهدارید و یا تا آن‌جا که می‌توانید نگهدارید (تصویر ۱۰۱)

۴- آرام بازدم را انجام دهید. فنون شمارهٔ ۸ الی ۵ مرحلهٔ اول (الف) را اجرا کنید. (تصویر ۱۰۱) و به آرامی گیر شکمی را رها کنید.

۵- وقتی ششها احساس کردند که خالی شدند، دست راست را پایین برید، و روی زانوی راست استراحت دهید، سپس نگهداری و یا مکث بازدم را به همراه اودیان باندا برای ۵ تا ۶ ثانیه انجام دهید (شکل ۱۰۴).

۶- گیر «اودیاناباندا» را رها کنید.

۷- این یک دور کامل است. مانند این دور را می‌توانید برای ۲۰ الی ۱۵ دقیقه انجام دهید، دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

دوام و تحمل در شخص پدید می‌آورد و مغز را سازنده می‌کند، و «ساداکا» را برای «دیانا» (مدی‌تیشن) آماده می‌کند.

(ب): این مرحله شبیه مرحلهٔ اول (ب) است و با اضافه کردن «باندا»، مانند مرحلهٔ چهارم (الف) انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای «آسانا» بنشینید و فنون شمارهٔ ۱ الی ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون شمارهٔ ۲ مرحلهٔ اول (الف) را اجرا کنید (تصویر ۸۹).

۳- وقتی ششها پر شدند تنفس را به‌همراه «مولاباندا» نگهدارید (تصویر ۱۰۱). همان گونه که در شمارهٔ ۳ مرحلهٔ چهار (الف) توضیح داده شد.

٤- با کمک سوراخ بینی راست بازدم را انجام دهید درحالی‌که سوراخ بینی چپ را بسته نگه‌داشته‌اید (تصویر ۱۱۱) و تکنیک شمارهٔ ۳ تا ۵ مرحلهٔ اول (ب) را تکرار کنید، گیر شکم را به‌آرامی رها کنید.

۵- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پایین برده روی زانوی راست بگذارید، سپس نگهداری و مکث بازدم را با «اودیانا» شروع کنید و برای ۵ الی ٦ ثانیه نگهدارید (تصویر ۱۰٤).

٦- گیر اودیانا را رها کنید و به آرامی از میان سوراخهای باز بینی مانند مرحله۲ بالا دم بگیرید.

۷- نفس را به همراه «مولاباندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید (تصویر ۱۰۱). یا به اندازهٔ زمان شمارهٔ ۳ بالا نگهدارید.

۸- بازدم را از سوراخ بینی چپ انجام دهید. (تصویر ۱۱۲) و سوراخ راست بینی را کاملاً بسته نگهدارید و فنون ۸ تا ۱۰ مرحلهٔ اول (ب) را اجرا کنید.

۹- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پایین بیاورید و نگهداری بازدم را به همراه «اودیان باندا» برای مدت ۵ تا ٦ ثانیه اجرا کنید (تصویر ۱۰٤).

۱۰- گیر «اودیاناباندا» را رها کنید.

۱۱- دو دم با سوراخهای باز بینی، دو نگهداری دم با «مولاباندا»، دو بازدم از یک سوراخ بینی یکی درمیان راست چپ و دو نگهداری بازدم با «اودیانا» تشکیل یک دور را می‌دهند. دور را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه تکرار کنید و با کمک دم به پایان برسانید. سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید (شکل ۱۸۲).

اثرات

اثر آن مانند خود پرانایام زیاد است.

در تمام مراحل از شمارهٔ ۵ تا ۸ از فنون «ویلوما» برای دم «انولوما» برای بازدم استفاده می‌شود.

مرحلهٔ پنجم (الف)

این مرحله شبیه مراحلهٔ اول (الف) است درحالیکه مکثها شبیه «پرانایام ویلوما» است. مرحلهٔ اول بیانگر چگونگی دم است.

مرحلهٔ پنجم (ب)

این مرحله شبیه مرحلهٔ اول (ب) است دَمها با مکثها قطع می‌شوند.

مرحلهٔ ششم (الف) و (ب)

این مرحله شبیه دوم (الف) و دوم (ب) است بجز آن که دَمها به وسیلهٔ مکثها قطع می‌شوند.

مرحلهٔ هفتم (الف) و (ب)

این مرحله شبیه مرحلهٔ سوم (الف) و (ب) است جز آن‌که دَمها به وسیلهٔ مکثها قطع می‌شوند.

مرحلهٔ هشتم (الف) و (ب)

این شبیه مرحلهٔ چهارم (الف) و (ب) است مگر آن که دَمها به وسیلهٔ مکثها قطع می‌شود.

اثرات مراحل پنجم تا هشتم

مراحل جدید فشرده‌تر از مراحل قبلی است و همچنان اثرات آنها مهم‌تر و مؤثرترند. مرحلهٔ هشتم مهم‌ترین آنهاست.

این مرحله به انسان قدرت فوق‌العاده می‌بخشد. تحمل و قدرت تصمیم گیری را پدید می‌آورد.

جدول آنولوما پرانایام

Puraka — Antara Kumbhaka — Rechaka — Bahya Kumbhaka

فصل ۲۶

پرانایام پراتی لوما

«پراتی» به معنای ضد و «لوما» به معنای مو است. در حقیقت ضد فرمان طبیعت عمل کردن است. عکس «پرانایام انولوما» است. در این‌جا سوراخهای بینی برای گرفتن دم به وسیلهٔ نوک انگشتان کنترل می‌شود.

در تمام موارد (الف)، دم از میان دو سوراخ تقریباً باز، بینی صورت می‌گیرد. و در موارد (ب) دم از سوارخهای راست و چپ یکی در میان انجام می‌شود و همواره بازدم از سوراخهای باز بینی مانند «اوجایی» انجام می‌گیرد. در این پرانایام دم طولانی‌تر از بازدم است و تأکید بر روی دَمهای لطیف و روان و بلند است. «انولوما» و «پرانایام پراتی‌لوما» زیر بنایی برای اجرای «پرانایام ویساماورتی» و رشد در راه پیشرفت هنر پرانایام است.

مرحلهٔ اول

(الف): در این مرحله دم از میان سوراخهای باز باریک و کنترل شده بینی انجام می‌شود و بازدم از طریق سوراخهای باز بینی اجرا می‌شود. این آموزشی است برای نوک انگشتان که هر دو سوراخ بینی را همواره به یک میزان نگاهدارند، تا دَمها دلپذیرتر و روان‌تر انجام شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای «آسانا» راحت بنشینید و مراحل ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تعقیب کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را به سمت بینی ببرید، همان‌گونه که در قسمتهای ۲۱-۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شد.

۳- به وسیلهٔ نوک انگشت شست و دیگر انگشتان مجرای بینی را تا آن‌جا که می‌توانید باریک کنید، طوری که با دیوار داخلی بینی موازی باشد (تصویر ۱۱۰).

۴- فشار مساوی به هر دو سوراخ بینی بیاورید به گونه‌ای که سوراخهای بینی از عرض مساوی شوند. دیوار داخلی را آزرده نکنید. حال مجاری آمادهٔ گرفتن دم هستند.

۵- بدون هیچ فشاری دم را آرام و عمیق و دقیق انجام دهید. و احساس کنید نفس وارد مجاری بینی می‌شود. نوک انگشتان را حساس واستوار نگهدارید تا بتوانید هر دو سمت را همواره تنظیم کنید.

۶- وقتی ششها کاملاً پر از هوا شدند، نفس را برای یک تا دو ثانیه نگهدارید، سپس دست را پایین روی زانوی راست بگذارید.

۷- از سوراخهای بینی بازدمهای روان و ملایم را انجام دهید. تا هر دو شش را کاملاً خالی از هوا کنید.

۸۸- این یک دور کامل است دور را برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار کنید. و یا تا آن‌جایی که فشاری روی نفسها احساس نمی‌کنید، ادامه دهید، بعد از پایان دور آخر از سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

اثرات

اثر این پرانایام برای رفع بی‌حوصلگی و تنبلی است.

(ب): در این مرحله پراناپام برای گرفتن دم، بطور متناوب از سوراخهای بینی راست و چپ استفاده کنید. با یک بازدم عمیق از سوراخهای باز بینی پراناپام را شروع کنید. هدف نهایی آگاهی و پیشرفت آن بوسیلهٔ طولانی کردن دم در هر سوراخ بینی است و این آمادگی برای اجرای «ناری سودانا» (Nadi Sodhana) می‌باشد.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای پراناپام، راحت بنشینید و مراحل قسمتهای ۱ الی ۷ «اوجایی» پنجم را انجام دهید. بازدم را اجرا کنید (تصویر ۶۹).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، به همان شکلی که در قسمتهای ۲۲ الی ۲۱ بخش ۲۲ توضیح داده شده است.

۳- سوراخ چپ بینی را با نوک انگشتان حلقه و کوچک کاملاً ببندید، بی‌آنکه وضعیت دیوار وسط بینی را تغییر دهید.

۴- سوراخ راست بینی را با نوک انگشت شست کنترل کنید و مجرایش را تا آنجا که می‌توانید باریک کنید. (تصویر ۱۱۱) تا باعث کاهش هجوم دم به داخل بینی شود.

۵- دیوار داخلی مجرای راست را موازی با دیوار وسط بینی نگهدارید.

۶- حال به آرامی دم بگیرید. دم عمیق و مطبوع و آرام را از میان مجرای راست بینی کنترل شده انجام دهید تا آن‌جا که ششها کاملاً پر از هوا شوند. سپس نفس را برای یک تا دو ثانیه نگهدارید.

۷- دست را پایین بیاورید روی زانوی راست بگذارید. به آرامی و نرمی بازدم را از سوراخهای باز بینی خارج کنید تا ششها خالی از هوا شوند.

۸- دو مرتبه دست را به سمت بینی ببرید و از سوراخ بینی چپ دم بگیرید. دم را طبق فنون داده شده در شماره‌های ۲ تا ۶ بالا انجام دهید اما سوراخ راست بینی را ببندید و از سوراخ چپ بینی دم

بگیرید (تصویر ۱۱۲).

۹- دست را پایین ببرید و روی زانوی راست استراحت دهید. طبق مرحلهٔ ۷ بازدم را انجام دهید.

۱۰- این یک دور کامل است که می‌توانید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرارش کنید و پس از کامل کردن آخرین دور، دم را از هر دو سوراخ باز بینی، بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

اثرات:

به طور محسوس حساسیت غشاء شامه را زیاد می کند و مهارت نوک انگشتان را افزایش می‌دهد.

مرحلهٔ دوم

(الف) : در این مرحله دم از میان سوراخهای باریک و کنترل شدهٔ بینی، انجام می‌شود. به همراه آن نگهداری دم، «مولاباندا» و بازدم از میان سوراخهای باز بینی انجام می‌شود.

فنون اجرا:

۱- در هر حالتی از «آسانا» بنشینید و فنون اوجایی پنجم را از ۱ تا ۷ تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را به سمت بینی ببرید و طبق فنون ۳ تا ۵ مرحلهٔ اول (الف) (تصویر ۱۱۰) دم بگیرید.

۳- وقتی ششها کاملاً پر شدند هر دو سوراخ بینی را با مرکز نوک انگشت شست و دو انگشت دیگر ببندید (تصویر ۱۴۵) و نگذارید هیچ گونه هوایی خارج شود. نفس را به همراه «مولاباندا» برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و یا تا اندازه‌ای که می‌توانید، نگهدارید (تصویر ۶۹).

۴- دست راست را پایین بیاورید و روی زانو بگذارید.

۵- بازدم روان و ملایم را با کمک سوراخهای باز بینی انجام دهید. تا آن که ششها کاملاً خالی از هوا شوند.

۶- این یک دور کامل است برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را تکرار کنید و یا تا زمانی که می‌توانید انجام دهید. پس از کامل کردن آخرین دور از سوراخهای باز بینی نفس بگیرید و در «شاواسان» دراز بکشید.

(ب) : شبیه مرحلهٔ اول (ب) به همراه نگهداشتن نَفَس و «مولاباندا» می‌باشد.

فنون اجرا

۱- در حالتی از «آسانا» بنشینید و فنون «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ تکرار کنید و بازدم را انجام دهید (شکل ۹۶).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، و طبق فنون ۳ تا ۶ مرحلهٔ اول (ب) (تصویر ۱۱۱) دم را انجام دهید.

۳- پس از دم کامل هر دو سوراخ بینی را ببندید (تصویر ۱۴۵) و نفس را به همراه مولاباندا برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و یا تا آنجا که می‌توانید نگهدارید (تصویر ۶۹)

۴- دست راست را روی زانوی راست بگذارید و بازدم روان، هموار و ملایم را از سوراخهای باز بینی انجام دهید. تا آن که ششها کاملاً از هوا خالی شوند.

۵- دو مرتبه دست راست را به سمت بینی ببرید و سوراخ راست بینی را کاملاً ببندید. ولی سوراخ چپ را کنترل و بطور جزئی باز کنید (تصویر ۱۱۲).

۶-دم را از سوراخ چپ بگیرید و فنون ۴ تا ۶ مرحلهٔ اول (ب) را اجرا

کنید، ولی لغت چپ را به جای راست بخوانید و بالعکس.

۷- سپس دست را پایین بیاورید بسان شمارهٔ ٤ بالا بازدم را انجام دهید.

۹- دو دم از سوراخهای بینی یکی در میان، دو نگهداری دم از سوراخهای بستهٔ بینی به همراه «مولاباندا» و دو بازدم از سوراخهای باز بینی یک دور کامل است. برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دور را بی‌هر گونه فشاری تکرار کنید پس از آخرین دور دم از میان سوراخهای باز بینی بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات مرحله دوم (الف) و (ب)

این مرحله اجرای «ساداکا»ی صحیح و هنر قرار دادن انگشتان را برای نگهداری نفس می‌آموزد و هیچ فشاری روی سر و عضلات صورت ایجاد نمی‌کند.

مرحلهٔ سوم

(الف) : این مرحله شبیه مرحلهٔ دوم (الف) به همراه نگهداری بازدم و اودیاناباندا است.

فنون اجرا

۱- در حالتی از «آسانا» بنشیند و قسمتهای ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید، بازدم را انجام دهید (شکل ۹۶).

۲- دست را به سمت سوراخهای بینی ببرید. فنون ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ را انجام دهید.

۳- دم بگیرید و فنون ۳ تا ۵ مرحلهٔ اول (الف) را تکرار کنید (شکل ۱۱۰).

٤- بازدم را از سوراخهای باز بینی به آرامی انجام دهید. بازدم روان و

ملایم و سبک تا آن‌که ششها کاملاً از هوا خالی شوند، را انجام دهید.

۵- سپس نگهداری بازدم را به همراه «اودیان باندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۰٤) و در نهایت گیر «اودیانا» را رها کنید.

٦- یک دم و یک بازدم و یک نگهداری نفس به همراه اودیانا یک دور کامل است، برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا آن‌جا که احساس فشار نمی‌کنید ادامه دهید، در انتهای آخرین دور از میان سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

(ب) : این مرحله شبیه مرحلهٔ دوم (ب) به همراه نگهداری بازدم و اودیان‌باندا اجرا می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای پوانایام بنشینید و فنون «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ اجرا کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹٦).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، همان‌گونه که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شده است.

۳- سوراخ بینی چپ را کاملاً ببندید واز سوراخ راست بینی که به‌طور جزئی باز و کنترل شده است، دم بگیرید (تصویر ۱۱۱) و فنون ٤ تا ٦ نوع اول (ب) را تکرار کنید.

٤- دست را پایین بیاورید و روی زانوی راست بگذارید و از سوراخهای باز بینی بازدم را انجام دهید. بازدم آرام و روان و سبک تا آن‌که ششها را کاملاً خالی از هوا کنید.

٤- دست را پایین بیاورید و روی زانوی راست بگذارید و از سوراخهای باز بینی بازدم را انجام دهید. بازدم آرام و روان و سبک تا آنکه ششها را کاملاً خالی از هوا کنید.

۵- حال نگهداری بازدم را با اودیان‌باندا برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام

دهید (تصویر ۱۰٤). سپس گیر دیافراگم را رها کنید.

٦- دست راست را بالا ببرید سوراخ راست بینی را کاملاً ببندید و سوراخ چپ بینی را کنترل کنید و به‌طور جزئی باز نگهدارید (تصویر ۱۱۲) دم آرام و مطبوع و عمیق از سوراخ بینی چپ بگیرید و فنون ٤ تا ٦ مرحلهٔ اول (ب) را تکرار کنید. اما لغت راست را برای چپ بخوانید و بالعکس.

۷- دست را پایین ببرید و روی زانوی راست بگذارید و بازدم را از سوراخهای باز بینی انجام دهید.

۸- وقتی ششها کاملاً از هوا خالی شدند، نگهداری بازدم را با «اودیان باندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۰٤) سپس گیر دیافراگم را رها کنید.

۹- دو دم هر بار از یکی از سوراخهای بینی دو بازدم از سوراخ باز بینی و دو نگهداری نفس به همراه «اودیان‌باندا» یک دور کامل است. برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا طبق ظرفیت خود دورها را تکرار کنید. در انتهای آخرین دور دم را از سوراخهای باز بینی بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات سوم (الف) و (ب)

این مرحله علاوه بر قوی کردن عضلات شکم و اعضا، اثرات آن شبیه مراحل دوم (الف) و (ب) است.

مرحله چهارم

(الف): این مرحله برای شاگردان بسیار پیشرفته است و ترکیبی از مراحل دوم و سوم (الف) است که به همراه نگهداری دم و «مولاباندا»

با نگهداری بازدم با «اودیان باندا» به تناوب انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالتی از «آسانا» بنشینید و فنون «اوجایی» پنجم را از ۱ـ۷ تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹٦).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی بالا ببرید و همچنان که در بخش ۲۲ از شماره‌های ۱۲ ـ ۲۲ توضیح داده شد، اجرا کنید.

۳- دم بگیرید از میان سوراخهای بینی که بطور جزئی باز شده است، همان‌گونه که در شماره‌های ۳ ـ ۵ مرحله اول (الف) توضیح داده شد (تصویر ۱۱۰).

٤- وقتی که ششها کاملاً پر شدند، نگهداری تَنَفّس را به همراه «مولاباندا» انجام دهید. برای ۱۵ ـ ۲۰ ثانیه (تصویر ٦۹) یا تا زمانی که می‌توانید همچنان که در مرحله دوم (الف) در شماره ۳ توضیح داده شده است.

۵- دست راست را پایین ببرید روی زانو رها بگذارید.

٦- بازدم را از میان سوراخهای باز بینی روان و ملایم و هموار انجام دهید، تا ششها کاملاً از هوا خالی شوند.

۷- سپس نگهداری بازدم را به همراه «اودیان باندا» برای ۱۰ ـ ۱۵ دقیقه انجام دهید (تصویر ۱۰٤) و در نهایت گیر دیافراگم را رها کنید.

۸- باز هم جریان دم به همراه «مولاباندا» و بازدم به همراه «اودیان باندا» را تکرار کنید.

۹- یک دم و یک نگهداری دم به همراه مولاباندا یک بازدم و یک نگهداری بازدم به همراه «اودیان باندا» یک دور کامل است. بر اساس ظرفیت خود دورها را تکرار کنید و در انتهای آخرین دور، دم را از میان سوراخهای بازبینی بگیرید و حالت «شاواسان» دراز بکشید و اگر

هر گونه فشاری احساس کردید، تمرین را برای آن روز قطع کنید.

(ب) : این مرحله از مرحله قبلی پیچیده‌تر است و ادغامی از مرحله دوم (ب) و سوم (ب) به همراه نگهداری دم با «مولاباندا» و نگهداری بازدم با «اودیان باندا» و یا اجرای دم و بازدم انجام می‌شود.

۱- در حالت راحتی برای اجرای پرانایام بنشینید و مراحل «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، همان گونه که در قسمتهای ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شده است.

۳- دم بگیرید با استفاده از فنون، مرحله اول (ب) بخشها ۳ تا ۶ (تصویر ۱۱۱) را انجام دهید.

۴- پس از دم کامل، نگهداری دم را به همراه مولاباندا برطبق توضیح مرحله دوم (ب) قسمت ۳ براساس (تصویر ۱۴۵) انجام دهید.

۵- دست راست را پایین ببرید و بازدم را مانند مرحله دوم (ب) قست ٤ انجام دهید.

۶- وقتی ششها کاملاً از هوا خالی شدند، نگهداری بازدم را به همراه «اودیان باندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و یا براساس ظرفیت بدن انجام دهید (تصویر ۱۰٤).

۷- باز هم دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید و دم را از سوراخ چپ بینی براساس توضیح مرحله سوم (ب) (تصویر ۱۱۲) بگیرید.

۸- وقتی ششها کاملاً پر شدند، نَفَس را به همراه «مولاباندا» به اندازه مدت ذکر شده در قسمت ٤ نگهدارید.

۹- دست را پایین ببرید و بازدم را طبق قست ۵ انجام دهید.

۱۰- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نگهداری بازدم را به همراه «اودیان

باندا» براساس قسمت ٦ انجام دهید (تصویر ۱۰٤). سپس گیر دیافراگم را رها کنید.

۱۱- دو دم (متناوباً از سوراخهای راست و چپ) دو نگهداری دم به همراه «مولاباندا» و دو بازدم از سوراخهای باز بینی و نگهداری بازدم به همراه «اودیان باندا» یک دور کامل می‌باشد. طبق ظرفیت خود دورها را تکرار کنید. پس از کامل کردن آخرین دور دم عادی از سوراخهای باز بینی انجام دهید و در «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲). اگر هر گونه فشاری حس کردید پرانایام را برای آن روز متوقف کنید.

اثرات مرحله چهارم (الف) و (ب)

اثر این مرحله ترکیبی از اثرات مرحله دوم و سوم (الف) و (ب) می‌باشد.

تذکرات

ممکن است «پرانایام ویلوما» را با «پرانایام پراتی‌لوما» با هم ادغام کرد که شامل مکثها، بین دم و بازدم و یا هر دو می‌باشد. این ترکیب در حالی که فشاری ایجاد کند، هرگز توصیه نمی‌شود.

جدول پراتی‌لوما پرانایام

مرحله		Puraka دم دو سوراخ بینی جزئی بسته	Puraka دم سوراخ بینی یک درمیان بسته	Antara Kumbhaka نگهداری دم مولاباندا	Rechaka بازدم سوراخ بینی جزئی باز	Bahya Kumbhaka نگهداری بازدم اودیانا باندا
۱	الف	×			×	
	ب		×		×	
۲	الف	×		۱۵-۲۰ ثانیه	×	
	ب		×	۱۵-۲۰ ثانیه	×	
۳	الف	×			×	۱۰-۱۵ ثانیه
	ب		×		×	۱۰-۱۵ ثانیه
۴	الف	×		۱۵-۲۰ ثانیه	×	۱۰-۱۵ ثانیه
	ب		×	۱۵-۲۰ ثانیه	×	۱۰-۱۵ ثانیه

فصل ۲۷

پرانایام سوریابدانا و چاندرابدانا

سوریابدانا پرانایام

«سوریا» (Surya) به معنای خورشید، «بدانا» یعنی از میان گذشتن است. در «سوریابدانا پرانایام» دَمها از سوراخ راست بینی و تمام بازدَمها از سوراخ چپ بینی انجام می‌شود. انرژی «پرانا» درتمام دَمها از میان «پینگالا» و یا «سوریاناری» عبور می‌کند و در تمام بازدَمها از میان «ایرایا چاندرا ناری» جریان می‌یابد. در «سوریابدانا» وزیدن دَمها به توسط انگشتان کنترل خواهد شد و ششها انرژی بیشتری را از دَمها جذب می کنند.

مرحله اول

این مرحله شامل دم عمیق از میان سوراخ راست بینی و بازدم عمق از میان سوراخ چپ بینی خواهد بود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای اجرای پرانایام بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را اجرا کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، همانگونه که در بخش ۲۲ قسمتهای ۱۲ تا ۲۲ توضیح داده شده است.

۳- سوراخ بینی چپ را به وسیله نوک انگشتان حلقه و کوچک کاملاً ببندید بی‌آنکه دیوار داخلی بین دو سوراخ بینی را آزرده کنید و بطور جزئی سوراخ بینی راست را با انگشت شست ببندید و دیواز داخلی سوراخ بینی راست را موازی با دیوار داخلی بینی نگهدارید (تصویر ۱۱۱).

٤- بدون آن‌که فشاری بیاورید دم آرام و عمیق و دقیق را از میا سوراخ راست بینی که بطور جزئی بسته شده انجام دهید، تا ششها را کاملاً پر از هوا کنید.

۵- سوراخ راست بینی را بطور کامل ببندید. بدون آن‌که دیوار وسط دو سوراخ بینی را آزرده کنید. فشار سوراخ چپ بینی را رها کنید و جزئی آن را باز نگهدارید (تصویر ۱۱۲).

٦- بازدم آرام و استوار و عمیق را از میان سوراخ بینی جزئی باز شدهٔ چپ انجام دهید تا ششها احساس خالی شدن پیدا کنند.

۷- این یک دور کامل است، برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید، سپس از سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

۸- همچنان که تمرین پیشرفت می کند سوراخهای بینی را با مهارت و دقت تنگ‌تر کنید و تا می‌توانید نَفَسها را طولانی‌تر نمایید.

مرحله دوم

این مرحله شبیه مرحله اول است به همراه نگهداری دم با «مولاباندا» و بستن دو سوراخ بینی انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای پوانا بنشینید و مراتب از ۱ تا ۷ «اوجایی» را به جا آورید. عمیقاً بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم را از سوراخ راست بینی عمیق و آرام و پر بگیرید و فنون مرحله اول قسمتهای ۲ و ۳ و ٤ را اجرا کنید (تصویر ۱۱۱).

۳- سپس هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری نفس را با «مولاباندا» برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱٤۵) و اجازه ندهید هیچگونه هوایی به خارج فرار کند و تدریجاً ۵ ثانیه دیگر به زمان آن بیافزایید و همچنان که بی فشار در بدن جا افتاد، باز هم زمان نگهداری بازدم را اضافه کنید. در این روش «ساداکا» حداکثر ظرفیت خود را می‌یابد.

٤- حال از میان سوراخ چپ بینی که بطور جزئی باز شده، بازدم آرام و عمیق و استوار را انجام دهید، تا جایی که ششها خالی از هوا شوند (تصویر ۱۱۲).

۵- این یک دور کامل است. برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرارش کنید، سپس از سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

مرحله سوم

این مرحله شبیه مرحلهٔ اول با نگهداری بازدم و «اودیان باندا» اجرا می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای اجرای پرانایام بنشینید و مراتب ۱ تا ۷

«اوجایی» ۵ را تکرار کنید. بازدم انجام دهید و هر چه هوا در ششهاست خالی کنید.

۲- دم را از میان سوراخ راست بینی به آرامی و عمیق بگیرید و فنون ۲، ۳، ٤ مرحله اول را ادامه دهید (تصویر ۱۱۱).

۳- سوراخ بینی راست را کاملاً ببندید و سوراخ چپ بینی را بطور جزئی باز کنید و از میان آن عمل بازدم را آرام و عمیق انجام دهید (تصویر ۱۱۲) و فنون مرحله اول را در قسمتهای ۵ و ٦ تکرار کنید.

٤- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری بازدم را با «اودیان باندا»، بر طبق ظرفیت خود انجام دهید (تصویر ۱٤٦).

۵- نگهداری بازدم زمان بیشتری برای مهارت نیاز دارد تا نگهداری دم. بنابراین به‌تدریج از یک و دو ثانیه، مدت نگهداری بازدم را اضافه کنید و وقتی مدت را طولانی‌تر و مهارت افزایش یافت در نگهداری نفسها برای نرم و آرام کردن دَمها و بازدَمها بکوشید.

٦- این یک دور کامل است برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید و در آخرین دور کامل، از هر دو سوراخ باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

مرحله چهارم

این مرحله ترکیبی از مرحله دوم و سوم است. برای شاگردان بسیار پیشرفته مناسب است البته پس از کامل کردن مرحله دوم و سوم قابل اجرا است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای اجرای پرانایام بنشینید و ۱ تا ۷ «اوجایی»

پنجم را تکرار کنید. بازدم را انجام دهید و هر چه هوا در ششهاست خالی کنید (شکل ۹٦).

۲- دم بگیرید و فنون شماره‌های ۲ و ۳ مرحله دوم را تعقیب کنید (تصویر ۱۱۱) و با «مولاباندا» به اتمام رسانید (تصویر ۱٤۵).

۳- بازدم را انجام دهید و فنون مرحله سوم را در شماره‌های ۳ و ٤ تعقیب کنید (تصویر ۱۱۲) و با «اودیان باندا» به اتمام برسانید.

٤- نگهداری تَنَفس را پس از هر دم و بازدم اجرا کنید. با زمان کوتاه شروع کنید و به تدریج زمان نگهداری نفس را همچنان که ظرفیت شش بالا می‌رود، اضافه کنید.

۵- این یک دور کامل است به اندازه ظرفیت خود و یا برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دورها را تکرار کنید، و در پایان، از سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات پرانایام سوریابدانا

حرارت در بدن ایجاد می کند و قدرت هضم را افزایش داده و اعصاب را روان و قوی می کند. سینوسها را تمیز می‌نماید و برای افرادی که فشار خون پایین دارند، مناسب است.

پرانایام چاندرابدانا

این پرانایام در یوگا شوداماتی او پانیشادا[1] (صص ۹۵ تا ۹۷) بی ذکر نام «چاندرابدانا» توضیح داده شده است گرچه روش اجرای آن ذکر نشده است.

چاندرا ماه است. در «پرانایام چاندرابدانا» تمام دَمها توسط سوراخ بینی چپ انجام می‌شود (تصویر ۱۱۲) و تمام بازدَمها توسط سوراخ بینی

۱- Yoga Chudamani U. Panisade

راست (تصوير ۱۱۱).

انرژی «پرانا» در تمام دَمها از میان «ایدا» ida و یا «چاندرا ناری» Chandra nadi می گذرد و تمام بازدَمها از مجرای «پینگالا» و یا «سوریا ناری» (surya nadi) عبور می کند. «چاندرابدانا» در چهار مرحله شبیه «سوریابدانا» انجام می‌شود.

فنون اجرا

تمام فنون «سوریابدانا» را دنبال کنید. البته همه جا فقط چپ را راست و راست را چپ بخوانید و در حالت شاواسانا دراز بکشید.

اثرات

اثرات این پراناياما شبیه اثرات «سوریابدانا»ست بجز آنکه این پراناياما سیستم تنفسی را خنک می کند.

تذکرات:

۱- گاهی اوقات هر دو سوراخ بینی به یک اندازه باز و پهن نیستند، در این حالت فشار انگشتان می‌بایستی روی سوراخهای بینی تنظیم شود. در حالتی دیگر یکی از سوراخها تقریباً بطور کامل بسته است مثلاً گاهی یکی از آنها دارای پلیپ یا شکسته است در حالی که دیگری کاملاً تمیز است. در این مورد دم را همیشه از سوراخ بینی باز و تمیز انجام دهید و تا آن جا که می‌توانید بازدم آرام و سبک را از سوراخ بینی بسته اجرا کنید. به تدریج با مهارت در پراناياما پنجه‌ای بینی بسته، باز خواهد شد و می‌توانید از آن برای دم استفاده کنید.

۲- اگر غضروف مجرای بینی مستقیم نیست، یاد بگیرید تا غضروف وسط بینی را به سمت غضروف مجرا بالا ببرید سپس مجرای بسته را باز

کنید، تا پراناياما پنجه‌ای ممکن شود (تصاویر ۱۴۱ - ۱۴۰).

۳- هرگز «سوریابدانا» و «چاندرابدانا» را در یک روز انجام ندهید.

۴- در هر دو گونهٔ این پراناياماها می‌توان ترکیبی با «ویلوما» ایجاد کرد و گونه‌های این پراناياما را تا ۱۶ نوع اضافه کرد. با امکان تبدیل کردن پراناياماها، انواع آنها را می‌توان بسیار زیاد کرد.

مرحله پنجم: مکث دَمها، بازدم طولانی

مرحله ششم: دم طولانی، مکث بازدَمها

مرحله هفتم: مکث دم، نگهداری دم، بازدم طولانی

مرحله هشتم: مکث دم، نگهداری دم، بازدم طولانی

مرحله نهم: دم طولانی، نگهداری دم، مکث بازدم

مرحله دهم: مکث دم، نگهداری دم، مکث بازدم

مرحله یازدهم: مکث دم، بازدم طولانی، نگهداری بازدم

مرحله دوازدهم: دم طولانی، مکث بازدم، نگهداری بازدم

مرحله سیزدهم: مکث دم، نگهداری دم، بازدم طولانی، نگهداری بازدم

مرحله چهاردهم: مکث دم، نگهداری دم، بازدم طولانی، نگهداری بازدم

مرحله پانزدهم: دم طولانی، نگهداری دم، مکث بازدم، نگهداری بازدم

مرحله شانزدهم: مکث دم، نگهداری دم، مکث بازدم، نگهداری بازدم

جدول سوریا بدانا پرانایام

مرحله	Puraka دم سوراخ راست بینی	Antara Kumbhaka نگهداری دم مولاباندا	Rechaka بازدم سوراخ چپ بینی	Bahya Kumbhaka اودیاناباندا
۱	×		×	
۲	×	۱۵ تا ۲۰ ثانیه	×	
۳	×		×	
۴	×	۱۵ تا ۲۰ ثانیه	×	طولانی، تا حد امکان ۸ تا ۱۰ ثانیه.

مرحله	Puraka دم سوراخ چپ بینی	Antara Kumbhaka نگهداری دم مولاباندا	Rechaka بازدم سوراخ راست بینی	Bahya Kumbhaka نگهداری بازدم اودیاناباندا
۱	×		×	
۲	×	۱۵ تا ۲۰ ثانیه	×	
۳	×		×	
۴	×	۱۵ تا ۲۰ ثانیه	×	طولانی بتا حد امکان ۸ تا ۱۰ ثانیه

فصل ۲۸

پرانایام ناری سودانا

«ناری» عضوی لوله‌ای است و محل عبور انرژی «پرانا» و یا انرژی کیهانی، انرژی حیاتی و دیگر انرژیهاست. «سودانا» به معنای خلوص و پاکی اعصاب است، مانعی کوچک در سلسله اعصاب ممکن است ناراحتیهای بزرگی در اعضا بدن پدید آورد. هاتایوگا پرادی‌پیکا (بخش دوم ۲۰، ۱۹، ۹، ۶) و یوگا شودامانی اوپانیشاد (بخش پنجم ۵۲، ۴۹) توضیحی در مورد نوعی پرانایام که ناری را تمیز می‌کند و یا اثر پرانایام دارد داده شده است. بی‌آنکه ذکری از نام پرانایام ببرد. با وجود آن‌که بسیاری از متون یوگا در مورد انواع پرانایام توضیحاتی داده‌اند ولی هیچ یک نام «چاندرابدانا» و «ناری سودانا» را ذکر نکرده‌اند.

این پرانایام ترکیبی از فنون بازدم یا «ریچاکا» با «انولوما» و دم یا «پوراکا» با «پراتی‌لوما»ست و تفاوت آنها این است که در «چاندرابدانا» دم از سوراخ چپ بینی و بازدم از سوراخ راست بینی است ولی در این پرانایام برعکس است. «پرانایام ناری‌سودانا» این دو را در یک دور ادغام می‌کند که توضیح داده خواهد شد.

مغز به دو نیم‌دایره تقسیم شده است. قسمت چپ آن سمت راست بدن را و قسمت راست، سمت چپ بدن را کنترل می‌کند. گفته می‌شود که مغز دو قسمت دارد قسمت پسین و یا عقب مغز که در پایه جمجمه است،

قسمت پیشین یا جلو مغز که جایگاه مغز است و این قسمت محاسب و یا دنیای خارج درگیر است.

یک یوگی ساختمان مغز، شش و دیگر قسمتهای بدن را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. آنها «اسانا» را برای هموار کردن و پیشرفت دادن بدن انتخاب کرده‌اند. آنها «پرانایام ناری سودانا» را برای عبور روان «پرانا» در هر یک از سوراخهای بینی در دم و بازدم معرفی می‌کنند که به حیات هر دو قسمت مغز راست و چپ جلو و عقب توجه دارد. همچنین تغییر دادن جهت دم و بازدم سبب رسیدن انرژی به دوردست‌ترین قسمت بدن و مغز از مجرای «ناری» می‌شود و حرکت متقاطع «ناری» از نقاط «چاکرا»ها موجب پیدایش رمز فعالیت هموار «ساداکا» در چهار قسمت مغز خواهد شد که تجربه صلح و هماهنگی و موازنه را به دنبال دارد.

«پرانایام ناری سودانا» دقت، تصمیم پردوام و استوار می‌خواهد تا انرژیها با نظم و ظرافت خاصی همراه نَفَسهای آراسته انتقال یابند و بدن و نَفَس و ذهن را به تعالی برسانند.

«پرانایام ناری سودانا» بسیار ظریف و حساس است. مغز و انگشتان می‌بایستی هماهنگی بین عمل گرفتن دم و بازدم و انتقال آنها را بیاموزد. مغز نباید کند، بی‌احساس و سخت شود، وگرنه انگشتان خشن و غیرحساس خواهند شد. مغز و انگشتان هوشیارند تا از هرگونه مزاحمت و مانع برای از بین بردن ریتم نَفَسها جلوگیری نمایند. این آموزش کمک می‌کند تا قرارگیری انگشتان را در قسمت خارجی سوراخهای بینی تنظیم نماید و مقدار مناسب نفس را به ششها وارد و یا خارج کند.

اگر انگشتان شل شوند و حساسیت خود را از دست بدهند مغز پیامی برای توجه دوباره آنها خواهد فرستاد. اگر مغز بی‌توجه شود انگشتان

شل خواهند شد، اجازه می‌دهد که مقدار زیادی هوا، وارد و خارج شود که این زنگ خطری برای مغز خواهد بود. در طول جریان دم و بازدم، صدا و طنین و جریان نَفَس را از سر تا ته مجاری بینی می‌بایستی دائم و دقیقه به دقیقه با مهارتی ویژه اندازه گرفت و تنظیم نمود. این عمل به «ساداکا» کمک می‌کند که مجرای صحیح نفس را در سوراخ بینی دنبال کند و توجه خود را روی توازن نوک انگشتان و قرارگیری مناسب آنها متمرکز نماید. اگر صدا طنین خشن داشته باشد، مغز فعال است و نوک انگشتان بی‌حس و کرخت است. اگر نَفَس روان و نرم باشد، مغز آرام و هشیار و نوک انگشتان حساس است. احساس سرما، رایحه نمناک دم است و گرمای بازدم بی‌رایحه نمناک است. این احساس می‌بایستی حس شود و رشد پیدا کند، زیرا بی‌آن تمرینات پرانایام مکانیکی و بی اثر خواهد شد.

بنابراین «پرانایام ناری سودانا» مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین پرانایام است و در خود کنترلی عالی‌ترین حساسیت را دارا می‌باشد. «دارنا» و سپس «دیانا» را می‌آموزد. این پرانایام ابتدا با پایین آوردن سر، «ساداکا» را متوجه پر شدن یا خالی ماندن ششها می‌کند که اگر چنانچه در زمان دم هنوز ششها پر نشده‌اند آگاهانه آنها را پر از هوا کند.

«ناری سودانا» را تا زمانی که حساسیت شامه و نوک انگشتان پرورش پیدا نکرده است، انجام ندهید.

گوشه داخلی نوک انگشتان برای دم و گوشه خارجی نوک انگشتان برای بازدم بکار برده می‌شود. با این وجود فشار گوشه خارجی نوک انگشتان را در زمان دم و فشار گوشه داخلی نوک انگشتان را زمان بازدم رها نکنید. قسمتهای ۲۸ و ۳۰ بخش ۲۲ را ملاحظه کنید (تصویر ۱۳۹).

انگشتان همواره روی سوراخهای بینی نگهداری می‌شوند و در مراحل

پیشرفته «پرانایام ناری سودانا»، از نگهداری دم و نگهداری بازدم و باندا استفاده خواهد شد.

«پرانایام ناری سودانا» یک پرانایام معنوی و پر تفکر است که نیاز به توجه بسیار در پایین بردن سر دارد. سر را با پایین کشیدن بسیار آرام بینی پایین ببرید. زمانی که سر پایین است، قفسه سینه ناخودآگاه خم می‌شود. اجازه ندهید این اتفاق بیافتد قفسه سینه را هوشیارانه بالا ببرید و سر را پایین نگه دارید.

وقتی سر را پایین نگه می‌دارید مغز محاسبه‌گر در قسمت جلو غیر فعال و مغز (متفکر) در قسمت عقب سر فعال خواهد شد.

اگر «ساداکا» در مدت نگهداری دم احساس مزاحمت کند و یا اگر چانه بالا رود و یا آن که نفس از سوراخ بینی گرفته شده بیرون بیاید به معنای آن است که ظرفیت برای نگهداری نَفَس، به اتمام رسیده است. دوباره دم بگیرید سر را بیشتر پایین ببرید سپس نفس را نگهدارید تا «ساداکا»ی بدن پویا و ذهن او عمیق شود. نگهداری بازدم به همراه «اودیانا»، «ساداکا»ی بدن را به خوبی ذهنش پویا، درخشنده و هوشیار می‌کند در حالی که نگهداری بازدم بی «اودیانا»، «ساداکا» و ذهن را ساکت و متفکر می‌سازد.

مرحله اول

(الف) : در این مرحله در دم و بازدم هر دو سوراخهای بینی را بطور جزئی باز می‌کنند.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای پرانایام بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید.

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، همچنان که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شد، و هر دو مجرای بینی را به وسیله انگشتان شست و کوچک و حلقه باریک کنید (تصویر ۱۱۰)، و بازدم را از مجرای باریک و کنترل‌شده بینی انجام دهید.

۳- دم بگیرید بی‌آن که پهنای مجرای بینی را تغییر دهید، انگشتان و دیوار بین دو سوراخ بینی را برای جلوگیری از تکان خوردن سر استوار نگهدارید.

۴- طوری دم را ادامه دهید که با حرکت قفسه سینه همزمان باشد. ششها را لبالب از نفسهای آرام نرم و ملایم کنید.

۵- نفس را یک تا دو ثانیه جهت تنظیم انگشتان برای بازدم نگهدارید.

۶- بازدم نرم و آرام ملایم را همزمان با جمع شدن قفسه سینه کنید. در واقع اجازه ندهید ناگهان قفس سینه پایین بیفتد.

۷- همچنان که تمرینات پیش می‌رود، مجرا را باریکتر و باریکتر کنید، تا نفسها بهتر کنترل شوند.

۸- یک دم و یک بازدم یک دور کامل را می‌سازد. برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دورها را تکرار کنید. با یک دم پرانایام را پایان دهید دست راست را پایین و سر را بالا ببرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

این پرانایام برای حساس‌تر شدن انگشتان و مجاری شامه را برای اجرای پرانایامهای بعدی آموزش می‌دهد. نَفَسها و مجاری یکی می‌شوند و کنترل انگشتان، مغز را پر از انرژی خواهد کرد.

(ب) : این مرحله ادغامی از «سوریابدانا» و «چاندرابدانا»، بی نگهداری نَفَس می‌باشد و در این جا دم و بازدم از سوراخهای بینی یکی

در میان به وسیله کنترل انگشتان انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و مراتب از ۱ تا ۷ اوجایی ۵ را تکرار کنید.
۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، همان‌طوری که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شده است.
۳- بی‌آنکه مجرای راست و دیوار دو سوراخ بینی را آزرده کنید. سوراخ راست بینی را باریک کنید، طوری که قسمت خارجی بینی نزدیک‌تر به دیوار وسط دو سوراخ بینی شود. وضعیت بینی را تغییر ندهید (تصویر ۱۱۱).
٤- از سوراخ راست بینی بازدم انجام دهید.
۵- از آن دم آرام و ملایم بگیرید بدون آنکه پهنی مجرا را تغییر دهید و یا دیوار وسط دو سوراخ بینی را آزرده کنید. انگشتان را استوار نگهدارید و نگذارید هیچگونه هوایی از سوراخ چپ بینی وارد شود.
٦- دم گرفتن را ادامه دهید و آن را همزمان با حرکت قفسه سینه کنید.
۷- وقتی ششها کاملاً پر شدند، سوراخ بینی راست را کاملاً ببندید، بی‌آنکه حرکتی به دیوار وسط دو سوراخ بینی و یا سوراخ چپ آن دهید.
۸- نفس را یک تا دو ثانیه جهت تنظیم انگشتان، برای بازدم نگهدارید.
۹- بازدم آرام و استوار را همزمان با آرام شدن قفسه سینه انجام دهید (تصویر ۱۱۲).
۱۰- وقتی ششها کاملاً از هوا خالی شدند نفس را برای یک ثانیه در سوراخ بینی چپ جهت تنظیم انگشتان برای دم نگهدارید.
۱۱- مجرای راست بینی را بی مزاحمت مجرای چپ و یا دیوار وسط دو مجرا ببندید و مجرای چپ را باریک کنید.
۱۲- حال از سوراخ چپ بینی دم بگیرید، همچنانکه در مراحل ٦ و ٤ توضیح داده شد اما واژه راست را از چپ و بلعکس بخوانید.

۱۳- وقتی ششها کاملاً پر شدند سوراخ چپ را بی مزاحمت سوراخ راست و یا دیوار وسط دو سوراخ کاملاً ببندید.
١٤- نفس را برای یک تا دو ثانیه برای تنظیم انگشتان جهت عمل بازدم نگهدارید.
۱۵- از سوراخ راست بینی بازدم را انجام دهید (تصویر ۱۱۱). همچنانکه در مرحله ۹ بالا توضیح داده شد.
۱٦- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نفس را برای یک تا ۲ ثانیه جهت دوباره تنظیم کردن انگشتان برای دم نگهدارید و شماره ۳ بالا را تکرار کنید.
۱۷- جریان پوانایام را بر اساس توضیحات بالا اجرا کنید:
(الف) : از سوراخ راست بینی هرچه هوا در شش است خالی کنید.
(ب) : از سوراخ راست بینی دم بگیرید.
(پ) : بازدم را از سوراخ چپ بینی انجام دهید.
(ت) : دم از سوراخ چپ بینی.
(ث) : بازدم از سمت راست.
(ج) : دم از سمت راست.
(چ) : بازدم از سمت چپ و ادامهٔ آن.
۱۸- آغاز دور از (ب) و ختم آن با (ث) توصیه می‌شود که برای مدت ۱۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید و به دم از سوراخ بینی راست، ختم کنید سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

برای افزایش حساسیت انگشتان و باریک کردن مجراهای تنفسی نیاز به تمرکز است، این مرحله را تمرین کنید و «ساداکا» را برای «دارانا»

آماده نمایید.

مرحله دوم

(الف): این پرانایام شبیه نوع اول (الف) است به همراه نگهداری دم و مولاباندا.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای پرانایام بنشینید و مراتب از ۱ تا ۷ «اوجایی» ۵ را تکرار کنید.

۲- دم بگیرید و تکنیک داده شده از ۲ تا ۴ مرحله اول (الف) را تکرار کنید (تصویر ۱۱۰).

۳- هر دو سوراخ بینی را برای جلوگیری از خروج نَفَس کاملاً ببندید و نفس را به همراه «مولاباندا» برای ۲۰ ثانیه نگهداری کنید (تصویر ۱۴۵).

۴- دوباره انگشتان را برای بازدم تنظیم کنید. طبق فنون در شماره ۶ مرحله اول (الف) نفس را خالی کنید.

۵- اگر وزش، ریتم و مدت دم و بازدم آزار دهنده بود، به معنی آن است که خارج از ظرفیت خود گام برداشته‌اید و یا اینکه در زمان نگهداری نَفَس، اجازه دادید نفسها از مجاری بینی خارج شوند برای مشکل اول مدت نگهداری نفس را کم کنید و برای مشکل دوم مطمئن شوید هر دو سوراخ بینی گرفته است.

۶- یک دم، یک نگهداری نفس و یک بازدم یک دور کامل است برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرارش کنید. با یک دم، پایین بردن دست و بلند کردن سر آن را خاتمه دهید سپس در حالت شاواسانا دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

(ب): این پرانایام شبیه نوع اول (ب) است. به همراه نگهداری نفس با «مولاباندا» اجرا کنید.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالتهای «آسانا» بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ اوجایی ۵ را تکرار نمائید.

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید. همانطور که مراتب ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شد.

۳- سوراخ چپ بینی را ببندید و بطور جزئی سوراخ راست آن را باز نمائید و تا آن اندازه که می‌توانید آن را باریک کنید و از میان آن دم بگیرید (تصویر ۱۱۱)، فنون شماره‌های ۳ تا ۶ نوع اول (ب) را دنبال کنید.

۴- وقتی ششها کاملاً پر شدند نفس را با مولاباندا برای ۲۰ ثانیه نگهدارید (تصویر ۱۴۵).

۵- انگشتان را برای بازدم از میان مجرای چپ بینی تنظیم کنید، مجرای راست را ببندید و بطور جزئی مجرای چپ را باز کنید تا می‌توانید آن را باریک نمائید (تصویر ۱۱۲).

۶- از میان سوراخ چپ بینی عمل بازدم را انجام دهید و کاملاً ششها را خالی کنید. طبق توضیح شماره ۹ مرحله اول (ب)، نفس نباید از سوراخ راست بینی فرار کند.

۷- وقتی ششها کاملاً خالی شدند همچنانکه در مراتب ۱۰ تا ۱۱ مرحله اول (ب) توضیح داده شده است، نَفَس را نگهدارید و انگشتان را برای بازدم از مجرای چپ بینی تنظیم کنید.

۸- حال از سوراخ بینی چپ دم بگیرید، آنچنانکه در مراتب ۳ تا ۵ بالا توضیح داده شد اما واژه راست را از چپ بخوانید و بالعکس.

۹- وقتی ششها پر شدند هر دو سوراخ بینی را طبق توضیح ٤ بالا ببندید (تصویر ۱٤۵).

۱۰- انگشتان را برای بازدم از مجرای چپ بینی تنظیم کنید و فنون مرحله ۵ بالا را دنبال کنید. اما واژه راست را چپ بخوانید و بالعکس.

۱۱- از سوراخ راست بینی براساس شماره ۹ مرحله اول (ب) بازدم را انجام دهید. هیچ نفسی نباید از سوراخ چپ بینی فرار کند.

۱۲- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نفس را برای چند ثانیه‌ای نگهدارید تا انگشتان را دوباره تنظیم کنید و مرحله ۳ را تکرار کنید.

۱۳- جریان نفسها به ترتیب زیر است.

(الف): از سوراخ راست بینی هرچه نفس در ششهاست خالی کنید.

(ب): دم را از سوراخ راست بینی بگیرید.

(پ): نگهداری دَمها با «مولاباندا».

(ت): بازدم از سوراخ چپ بینی.

(ث): دم از سوراخ چپ بینی.

(ج): نگهداری دم با «مولاباندا».

(چ): بازدم از سوراخ راست بینی.

(ح): دم از سوراخ راست بینی.

دور عمل از ب شروع و به چ ختم می‌شود، برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه آن را تکرار کنید و با دم از سوراخ بینی راست پرانایام را به پایان برسانید. سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

این نوع پرانایام «ساداکا» را برای «دیانا» آماده می‌کند.

مرحله سوم

(الف): این مرحله شبیه مرحله اول (الف) به همراه نگهداری بازدم و اودیانا باندا است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجائی» پنجم را تکرار کنید.

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی برده تا با انگشتان شست، کوچک و حلقه هر دو مجرای بینی را باریک و از میان آنها بازدم را انجام دهید (تصویر ۱۱۰).

۳- دم را براساس فنون ٤ و ۳ مرحله اول (الف) انجام دهید.

٤- بازدم را طبق فنون ٦ و ۵ مرحله اول (الف) انجام دهید.

۵- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نگهداری بازدم به همراه «اودیانا» برای ۱۵ ثانیه و یا هر اندازه‌ای که می‌توانید، انجام دهید (تصویر ۱٤٦).

٦- گیر اودیانا را رها کنید، دوباره انگشتان را برای جریان دم و بازدم آنچنان که در مراحل ٤ و ۳ بالا توضیح داده شده تنظیم کنید. سپس نگهداری بازدم را به همراه اودیانا تکرار کنید.

۷- جریان نفسها به این قرار است:

(الف): بازدم از هر دو سوراخ بینی

(ب): دم از هر دو سوراخ بینی

(پ): بازدم از هر دو سوراخ بینی

(ت): نگهداری بازدم با اودیانا

(ث): دم از هر دو سوراخ بینی

(ج): بازدم از هر دو سوراخ بینی

(چ): نگهداری بازدم با اودیانا

۸- یک دم، یک بازدم، یک نگهداری بازدم همراه با «اودیانا» یک دور کامل است برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار و با دم ختم کنید. سپس در حالت «شاوآسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

(ب): این مرحله شبیه مرحله اول (ب) همراه با نگهداری بازدم و اودیانا است.

فنون اجرا

۱- در هر حالت راحتی برای پرانایام بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجائی» پنجم را انجام دهید.

۲- دست راست را به سمت سوراخ بینی ببرید، دم بگیرید طبق فنون داده شده مراتب ۳ تا ٦ مرحله اول (ب) را انجام دهید (تصویر ۱۱۱).

۳- وقتی ششها پر شدند، سوراخ راست بینی را ببندید، نفس را نگهدارید آنچنان که در مراتب ۸ و ۷ مرحله اول (ب) توضیح داده شد.

٤- از سوراخ چپ بینی بازدم انجام دهید. براساس شرح شماره ۹ مرحله اول (ب) آن را انجام دهید (تصویر ۱۱۲). سوراخ راست بینی را نگهدارید تا هیچ نفسی خارج نشود.

۵- وقتی ششها خالی شدند سوراخهای بینی را ببندید، نگهداری بازدم به همراه اودیانا را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید.

٦- سپس گیر «اودیانا» را رها کنید سوراخ راست بینی را ببندید و انگشتان را دوباره برای دم از سوراخ چپ بینی، تنظیم کنید.

۷- سوراخ چپ بینی را باریک کنید و توسط آن دم را آرام سبک و ملایم بگیرید.

۸- وقتی ششها پر شدند انگشتان را دوباره تنظیم و سوراخ چپ بینی را ببندید و از سوراخ راست بینی بازدم را انجام دهید (تصویر ۱۱۱).

۹- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری بازدم را به همراه «اودیانا» برای ۱۵ ثانیه یا ظرفیت قبلی انجام دهید (تصویر ۱٤٦). سپس گیر «اودیانا» را رها کنید.

۱۰- انگشتان را برای دم از سوراخ راست دوباره تنظیم نمائید. سوراخ چپ بینی را ببندید و جریان را دوباره تکرار نمائید.

۱۱- جریان نفسها بدین قرار است:

(الف): بازدم از سوراخ راست بینی

(ب): دم از سوراخ راست بینی

(پ): بازدم از سوراخ چپ بینی

(ت): نگهداری بازدم با «اودیانا»

(ث): دم از سوراخ چپ بینی

(ج): بازدم از سوراخ راست بینی

(چ): نگهداری بازدم با «اودیانا»

(ح): دم از سوراخ راست بینی

۱۲- دور عمل از (ب) شروع به (ح) ختم می‌شود. دور را برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار و با دم از سوراخ راست بینی، ختم نمائید. در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

بنابر گیر «اودیانا» اعضای شکمی تقویت و هوای حیات‌بخش «آپانا» با «پرانا» یگانه شده پیشرفت جذب و تحلیل غذا و توزیع انرژی در بدن را موجب گردد.

مرحله چهارم

(الف): این پرانایام پیشرفته است و ترکیبی از مرحلهٔ دوم و سوم را

دربرمی گیرد.

فنون اجرا

۱- در حالتی راحت برای پرانایام بنشینید و مراتب ۱ تا ٤ مرحلهٔ اول الف را تکرار کنید.

۲- وقتی ششها کاملاً پر شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید. نگهداری دم به همراه «مولاباندا» را برای ۲۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱٤۵).

۳- انگشتان را برای بازدم تنظیم کنید. براساس شرح شماره ٦ مرحله اول (الف) بازدم را انجام دهید.

٤- وقتی ششها کاملاً خالی شدند هر دو سوراخ بینی را ببندید. نگهداری بازدم با «اودیانا» را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱٤٦).

۵- گیر «اودیانا» را رها و بر اساس شرح شمارهٔ ۱ دم بگیرید.

٦- جریانات نفس بدین قرار است:

(الف): بازدم از هر دو سوراخ بینی

(ب): دم از هر دو سوراخ بینی

(پ): نگهادری دم با «مولاباندا»

(ت): بازدم از هر دو سوراخ بینی

(ث): نگهداری بازدم با «اودیانا»

(ج): دم از هر دو سوراخ بینی

۷- دورها از (ب) شروع و به (ث) ختم می‌شوند. برای ۱۵ دقیقه دورها را تکرار و با دم بپایان رسانید. سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

(ب): این پیشرفته‌ترین سری پرانایام است. ترکیبی از مرحلهٔ دوم و سوم، نگهداری نفس پس از هر دم و بازدم می‌باشد.

فنون اجرا:

۱- در حالت راحتی بنشیند و فنون ۱ تا ٦ مرحلهٔ اول (ب) را تکرار کید. سوراخ بینی چپ را بسته نگهدارید (تصویر ۱۱۱).

۲- وقتی ششها کاملاً پر شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید، نگهداری دم با «مولاباندا» را برای ۲۰ یا ۲۵ یا ۳۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱٤۵).

۳- انگشتان را برای بازدم تنظیم کنید، سوراخ راست بینی را ببندید، سوراخ چپ بینی را باریک نگهدارید (تصویر ۱۱۲). از سوراخ چپ بینی بازدم انجام دهید در حالی‌که مجرای چپ را هرچه می‌توانید باریکتر کنید فنون و شماره (۹) مرحلهٔ اول (ب) را انجام دهید.

٤- وقتی ششها خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری بازدم با «اودیانا» را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱٤٦). سپس گیر «اودیانا» را رها و انگشتان را برای دم تنظیم کید.

۵- اکنون سوراخ راست بینی را ببندید و چپ را باریک کنید. (تصویر ۱۱۲). از سوراخ چپ بینی دم آرام سبک و نرم بگیرید.

٦- وقتی ششها کاملاً پر شدند هر دو سوراخ بینی را ببندید نگهداری دم را همراه با «مولاباندا» ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱٤۵).

۷- آماده برای بازدم، انگشتان را تنظیم نمایید، سوراخ چپ بینی را ببندید، گیر نوک انگشت شست را رها کنید و سوراخ راست بینی را باریک و به کمک آن بازدم انجام دهید تا ششها خالی شوند.

۸- وقتی ششها خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید. نگهداری بازدم با «اودیانا» را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱٤٦). گیر «اودیانا» را رها و انگشتان را برای دم دوباره تنظیم کنید.

۹- سوراخ چپ بینی را ببندید. دم را از سوراخ راست بینی براساس شرح شمارهٔ ۱ بالا بگیرید، به همین روش ادامه دهید.

۱۰- جریان نفسها به ترتیب زیر است:

(الف): بازدم از سوراخ راست بینی

(ب): دم از سوراخ راست بینی

(پ): نگهداری دم از سوراخ راست بینی

(ت): بازدم از سوراخ چپ بینی

(ث): نگهداری بازدم با «اودیانا»

(ج): دم از سوراخ چپ بینی

(چ): نگهداری دم با «مولاباندا»

(ح): بازدم از سوراخ راست بینی

(خ): نگهداری بازدم با «اودیانا»

(د): دم از سوراخ راست بینی

۱۱- دورها از (ب) شروع و به (خ) ختم می‌شوند و با دم از سوراخ راست بینی بپایان می‌رسد، سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

تمرین «مولاباندا» با «اودیاناباندا» در مدت نگهداری نفسها برای مقابله با مشکلات زندگی است. «ساداکا»ی اعصاب را تمیز و قوی و شخص را برای «دیانا» آماده می‌کند.

در «پرانایام ناری سودانا» بر اثر نفوذ «پرانا» خون اکسیژن بیشتری از دیگر پرانایام‌ها جذب می‌کند. اعصاب را آرام و پالایش می‌کند. ذهن آرام و روشن می‌شود. تمرین این پرانایام بدن را گرم؛ امراض را دور و قدرت و خوشبختی به ارمغان می‌آورد.

انرژی حیاتی بوسیلهٔ انرژی کیهانی به‌همراه دم وارد بدن شده «چاکراها» و غدد را تغذیه می‌کند.

کنترلهای تنفسی مرکز مغز را تازه و تمیز و آرام می‌کند حواس به‌همان میزان و در یک زمان ذهن و مغز را روشن کرده شخص را هدایت به زندگی صحیح فکر صحیح و عمل سریع می‌کند.

جدول نادی سودانا پرانایام

مرحله		Puraka دم	Antara Kumbhaka نگهداری دم	Rechaka بازدم	Bahya Kumbhaka نگهداری بازدم
۱	الف	×		×	
۲	الف	×	۲۰ ثانیه	×	
۳	الف	×		×	
۴	الف	×	۲۰ ثانیه	×	

مرحله		puraka دم سوراخ راست بینی	Antara Kumbahka نگهداری دم	Rechaka بازدم سوراخ چپ بینی	Bahya Kumbhaka نگهداری بازدم	puraka دم سوراخ چپ بینی	Antara Kumbahka نگهداری بازدم	Rechaka بازدم سوراخ راست بینی	Bahya Kumbahka نگهداری بازدم
۱	ب	×		×		×		×	
۲	ب	×	۲۰ ثانیه	×		×	۲۰ ثانیه	×	
۳	ب	×		×	۱۵ ثانیه	×		×	۱۵ ثانیه
۴	ب	×	۲۰ ثانیه	×	۱۵ ثانیه	×	۲۰ ثانیه	×	۱۵ ثانیه

فصل ۲۹

دیانا (مدی‌تیشن)

۱- «دیانا» به معنای جذب و شیفتگی است. هنر مطالعهٔ خویشتن، اندیشه، مشاهدهٔ عمیق و پویش در درون بیکران انسان است. «دیانا» به معنای نگرش به فرایند فیزیکی اندامها، بررسی حالات روانی و اندیشیدن ژرف می‌باشد. به بیانی دیگر، «دیانا» پویش در ژرفنای هستی درون است. «دیانا» کشف خویشتن یا حقیقت نفس است.

۲- هنگامی که توانایی اندیشه و احساس هماهنگ با هم ترکیب شوند «دیانا» پدید می آید. این حالت پدیدآورندهٔ خلاقیت است و نتایج نیکو و والای آن به نفع جامعهٔ انسانی است.

۳- «دیانا» همانند یک خواب ژرف است، با این تفاوت که، آرامش حاصل از یک خواب ژرف برخواسته از فراموشی، ناخودآگاهی از هویت خویشتن است، درحالی که آرامش حاصل از مدی‌تیشن، در هشیاری پدید آمده و در این حالت «ساداکا» ناظر بر کلیه اعمال خواهد بود. در خواب ژرف یا جذب کامل زمان چه از نظر احساس درونی و چه از نظر ساعت عینی، موجودیت خود را از دست خواهد داد. در خواب فیزیکی، خستگی ذهن و تن برطرف می‌شود و لذا شخص هنگام بیداری احساس طراوت و شادابی می‌نماید. در حالی که هنگام مدی‌تیشن «ساداکا» درخشنده می‌شود.

۴- «دیانا» وحدت کامل، متفکر، فکر و موضوع تفکر است. در این حالت تمایز بین علم و عالم و معلوم محو گشته و «ساداکا» پرطراوت، چالاک، آماده و هشیار می گردد و تن از گرسنگی، تشنگی، خواب، شهوت، هوی و هوس، خشم، آز، شیفتگی، غرور و حسد آزاد می گردد. انسان نسبت به دوگانگی روح و تن یا ذهن و خویشتن آسیبناپذیر گشته و بینش او همانند یک آینهٔ صیقل خورده، بازتابی از حقیقت خویش می گردد. این حالت (آتما ارشانا) و یا بازتاب روح نامیده می‌شود.

۵- عیسی مسیح می‌فرماید، که زندگی انسان تنها با نان تأمین نمی‌شود بلکه زندگی در هر واژه‌ای که از زبان باریتعالی جاری است متجلی می‌باشد.

با تعمق در معنای زندگی انسان متقاعد می‌شود که در ژرفنای روح و جانش نیرویی به مراتب بارزتر و بزرگتر از خود «خویش» وجود دارد. با این وجود او در طی زندگی دچار توهمات و تردیدهای فراوانی است. انسان اسیر محیطی است که از تمدن مصنوعی پدید آمده است و برداشت غلطی از ارزشها را در ذهن می‌پروراند. گفتار و کردارش با افکارش در تضاد است او چنین درمی‌یابد که زندگی سرشار از تضادهایی نظیر رنج و لذت، غم و شادی، جنگ و صلح است با مشاهدهٔ این‌گونه تضادها انسان سعی می کند که حالت تعادلی بین آنها پدید آورده و خود حالت پایداری بیابد تا بتواند رهایی از درد، غم و ستیز را تجربه و احساس کند. در این جستجو انسان سه شیوهٔ اصیل را کشف می کند. گفتار (جیانا) کار (کارما) و پرستش (باکتی). او می آموزد که نور متجلی در درونش، تنها وسیله‌ای است که او را در ادارهٔ زندگیش رهنمون می‌باشد. جهت تحصیل این نور و فروغ درونی انسان و متوسل به مدی‌تیشن و یا «دیانا» می گردد.

۶- منظور حصول تصوری روشن از ماهیت حقیقی انسان، جهان، پروردگار، مطالعهٔ کتابهای مقدس (Sastas) برای «ساداکا» الزامی است و در این صورت است که او می‌تواند امور واقعی را از غیر واقعی تمیز دهد. برای انسان در جستجوی رهایی، دانستن این حقایق سه‌گانه (Tattvatraya)، روح (Chit)، جهان (Achit) و خدا (Isvara) ضروری است. چنین آگاهی قوای روحی انسان را تقویت می کند و برای مقابله با دشواریهای زندگی و راه‌حلهای آن به او بینش و بصیرت خواهد داد.

با این همه آگاهی به دست آمده به وسیلهٔ خواندن به تنهایی انسان را به رهایی رهنمون نخواهد کرد. بلکه ایمان تزلزل‌ناپذیر به آموزشهای موجود در کتب مقدس و نیز به کار بستن روزمرهٔ آنها به حدی که بخشی از زندگی روزانه را تشکیل دهند، می‌تواند «ساداکا» را از اسارت حواس رهایی بخشد. آگاهی از کتب مقدس و سادنا به منزلهٔ دو بالند که «ساداکا» توسط آنها به سوی رهایی پرواز خواهد کرد.

۷- انسان بر سر دوراهی است. یک راه به هبوط در اغراض شهوانی و لذات جسمانی می‌انجامد که او را به اسارت و تباهی می کشاند. راه دیگر او را به نزاهت و پاکی و شناخت نفْس خویش سوق می‌دهد. امیال و هوسها ذهن او را مه‌آلود و بزه می کنند و حجاب ذات می‌شوند و عقل و هوش است که یا ذهن را زیر سلطه می آورد و یا اجازه می‌دهد که فرد اسیر و محکوم حواس شود. در این میان مهم آن ذهنی است که او را به سوی وابستگی و یا رهایی رهنمون می کند. این قدرت منطق و شعور اوست که بر ذهن چیره گردیده و یا به زیر سلطه آن قرار خواهد گرفت.

۸- یک ذهن تربیت نشده بدون هدف به هر سویی در جولان است. کاربرد مدی‌تیشن و مراقبت، اندیشه را به حالتی پایدار سوق داده، آگاهیهای ناقص را کامل می‌نماید، اندیشه و شعور «ساداکا» در اینجا به صورت یک تیم واحدی که به وسیلهٔ قدرت اداره هدایت می گردد

عمل می‌نماید. هماهنگی بین افکار، گفتار و اعمال پدیدار می گردد و شعور و اندیشه به آرامی همانند یک مشعل در محیطی بدون نسیم می‌سوزد و با صفا و سادگی نور می‌پراکند.

۹- انسان قابلیتهای فراوانی به حالت کمون در نهادش نهفته است. ذهن و اندام او همانند زمینی است شخم شده که بذر پاشی نشده و کشت و کاری در آن انجام نگردیده است. یک زارع عاقل زمین را شخم می‌زند و کودپاشی و آبیاری می کند. بهترین بذرها را می کارد با مواظبت و تربیت و انضباط معنوی آن را به انجام می‌رساند و محصولی از آرامش و هماهنگی برداشت خواهد نمود. در این صورت است که او مالک خردمند مزرعه‌اش شده و اندامهایش مکان مقدسش خواهند بود. جوانه‌های روییده از دانه‌های افکار نیکو، که با منطق درست کاشته شده‌اند، باعث شفافیت ذهن و فرزانگی خرد و بینش خواهند شد و انسان جایگاه شادی گردیده و تمام وجودش از هستی پروردگار سرشار خواهد شد.

۱۰- تسخیر فضا و سفر به کرهٔ ماه برای انسان مستلزم سالهای متمادی تمرین، آموزش، مطالعهٔ عمیق، پژوهش و تدارک بود. برای سفر به درون و دستیابی به «خود» نیز چنین کوششهای بی‌امانی الزامی است. نیل به رشد ذهن و آگاهی درون نیازمند سالها ریاضت و عمل پیوسته به اصول معنوی و اخلاقی (Yama Nima) تربیت بدن به وسیلهٔ «آسانا»، پرانایام و کنترل احساسات به وسیلهٔ «پراتی‌هارا» و «دارانا» می‌باشد.

۱۱- «دارانا» که مشتق از ریشهٔ دور (Dhr) به مفهوم نگاهداشتن و یا تمرکز است، به منزلهٔ مشعل مستوری است که طبعاً نمی‌تواند محیط اطرافش را روشنایی بخشد، ولی به مجردی که حجاب برداشته شود پیرامونش را روشن خواهد ساخت. این تعریف «دیانا» است که به بیانی دیگر توسعه بخشیدن و گسترش هوشیاری و درک می‌باشد. در چنین

حالتی «ساداکا» دارای یک ذهن متمرکز گردیده و به یک آگاهی پویا و فناپذیر دسترسی پیدا می کند که از پاکی خلقت اولیه‌اش برخوردار است. همانند چربی در دانه‌های گیاه و عطر در گلها، روح انسان در تمامیت بدن ساری و جاری می گردد.

۱۲- نیلوفر آبی نماد یا رمز مراقبه و تفکر «مدی‌تیشن» و نیز رمز پاکی و صفا می‌باشد. این گل با زیبایی خاموش خود در اندیشهٔ مذهبی هندی دارای مقام و منزلت برجسته‌ای است، با اغلب باورهای یکتاپرستی هندوان و جایگاه آنها در «چاکراها» وابسته است. مرحلهٔ مراقبه و تفکر همانند غنچهٔ نیلوفری است که زیبایش را پنهان کرده و در انتظار تبدیل به گل کاملاً شکفته است. همان گونه که غنچه می‌شکفد و زیبایی شکوهمندش را آشکار می‌سازد همچنین انوار پنهانی «ساداکا» به وسیلهٔ مدی‌تیشن تبدیل به تغییر ماهیت می‌دهد. او دارای روح روشن (سیدها) می گردد و به یک حکیم صاحب الهام بدل می‌شود، بدون وابستگی به دیروز و فردا، زیستن در یک حال لایزال برای او ممکن می‌شود.

۱۳- این حالت «ساداها» (Sadhaha) حالتی است کنش‌پذیر که «مانویالا» (Manoyala) نامیده می‌شود («مانو» «Mana» به‌معنای اندیشه و ذهن و «لایا» «Laya» به‌معنای جذب و نمود است). او تمامی هوش و کارمایه‌اش را به کار می‌لابرد تا از ورود افکار متفرقه جلوگیری به‌عمل آورد. حالت او هوشیاری کاملاً پویا می‌باشد. هنگامی که افکار درونی و بیرونی هر دو خاموش و به سکون می گرایند، آن‌گاه هیچ گونه انرژی فیزیکی، ذهنی و فکری نیز به هدر نخواهد رفت.

۱۴- به تجربه ذهنی یک حالت عینی «دیانا» گفته می‌شود. ترجمان این تجربه به وسیلهٔ واژه‌ها دشوار می‌نماید، زیرا واژه‌ها برای بینش چنین تجربه‌ای نارسا است. همان گونه که لذتی که ابتدا از خوردن میوهٔ انبهٔ

خوشمزه تجربه می‌شود، غیرقابل وصف است. مدی‌تیشن نیز دارای این چنین ویژگی می‌باشد. در حالت مدی‌تیشن هیچ گونه تجسس و کاوشی وجود ندارد زیرا روح و هدف به‌هم پیوسته و یگانه شده‌اند. شهد بی‌کرانگی را باید آزمود و برکات فراوان خداوندی را در درون باید تجربه کرد.

ساببیچا یا ساگاریا دیانا

۱۵- در مدی‌تیشن گاهی به مبتدی ذکر «مانترا» برای آرام کردن ذهن سرگردان و دور نگه‌داشتن او از آرزوهای دنیوی داده می‌شود و در ابتدا «مانترا» با صدای بلند و سپس روانا ذکر می‌شود و در نهایت به سکوت می‌آید. به این «ساببیچا» یا «ساگاریادایانا» گفته می‌شود. «ساگا» به معنی هسته و «بیجا» به معنی جنین است.

نشستن برای مدی‌تیشن بدون ذکر «مانترانیربیجا» یا «آگربادیانا» گفته می‌شود پیشوند «nir» یا «a» به معنی غیبت چیزی است و به معنی «بدون» است.

۱۶- قبل از تکنیکهای «دایانا مدی‌تیشن»، شخص باید در تفاوت بین خالی شدن و آرامش حواس از طرفی و از طرف دیگر تنویر و روشنی روح دقت نماید.

«دیانا» (مدی‌تیشن) سه قسمت دارد، «ستویک» (Satavic)، «راجاسیک» (Rajasic) و «تاماسیک» (Tamasic) در (Vttara Kanda) از رامایانا (Ramayana) گفته شده: پادشاه راوانا و دو برادرش به‌نام ویبی‌سانا و کومباکارا سالهای بسیاری در جستجوی دانش مقدس (علوم الهی) بودند. تلاشهای «کامباکا» او را در یک حالت ثبات (حالتی بین مرگ و زندگی) فرو برد که از نوع «تاماسیک دیانا» (مدی‌تیشن) بود.

فنون اجرا

۱- مدی‌تیشن فنون نفوذ درونی است که ۵ غلاف «ساداکا» را درهم می‌آمیزد و از آنها یک تمامیت هماهنگ می‌سازد.

۲- بدن، شهر برهما با ۹ دروازه است. این دروازه‌ها چشمها، گوشها، سوراخ بینی، دهان، مخرج و اعضای تولید مثل هستند بعضیها ناف و تاج سر را به آن اضافه می‌کنند و معتقدند بدن یازده دروازه دارد که تمام آنها باید در مدی‌تیشن بسته باشند.

شهر به‌وسیلهٔ ده نفس یا باد (Vayus)، پنج اُرگان درک کننده و هفت «چاکرا» نگهداری و کنترل می‌شوند که همگی مانند مرواریدهای یک گردنبند محکم و به دنبال یکدیگرند. «چاکراها» با نفْس برای ساختن شخصیت کامل فرد در ارتباط‌اند.

۳- در مدی‌تیشن مغز در رابطه با ستون مهره باید کاملاً هموار و متوازن باشد. هرگونه عدم توازن در این حالت موجب از بین رفتن آرامش مدی‌تیشن خواهد شد.

انرژیهای نیم کرهٔ راست و چپ باید به مرکز مغز هدایت شود. فعالیتهای فکری متوقف می‌شود مثل آن که فردی انرژی را از عضوی خاص یا قسمتی از بدن بگیرد تا آن راغیرفعال کند و همچنین وزش و جریان انرژی به مغز باید کم شود و مستقیم به سوی قلب و به هستهٔ روح رود. کلید فنون مدی‌تیشن به گونه‌ای است که مغز یک جذب کننده صبور باقی می‌ماند.

۴- فنونهای مختلف مقدماتی «یاما»، «نیاما»، «آسانا» و پرانایام آمیختگی مغز و ذهن و هماهنگی بین آنها را برقرار می‌کند در یک وضع استوار و آرام دور از موانع جسمی و روانی. گردش خون مناسب در ستون مهره و نخاع در قسمتهای سر و گردن و ستون مهره

تحریکات را به حداقل خواهد رساند و این هماهنگی گردش خون و تحریکات مغز و ذهن را در به دست آوردن وحدت دانش و تجربه، یاری می‌دهد.

۵- مغز به سه قسمت تقسیم شده است. قسمت دماغی (Cerebral cortex)، هیپوتالاموس و قسمت پس‌سری (Cerebellum). قسمت دماغی جریان فکر، سخنرانی حافظه و تصورات را عهده‌دار است. هیپوتالاموس در ارتباط با فعالیتهای اعضای داخلی و احساسهای برخواسته مانند واکنشهای درد و لذت، غم و شادی و ناامیدیها، عمل می کند.
قسمت سوم، مرکز عضلانی، جایگاه عقل و قوهٔ تمیز است.

۶- زمان تمرین مدی‌تیشن هنر آرام و صحیح نشستن، اساس به دست آوردن هماهنگی جسمی و روانی است.

۷- هر حالت راحتی را برای نشستن می‌توانید انتخاب کنید، اما «پادماسان» ایده‌آل است(تصویر ۱۳).

دستورات بدن

۸- بی‌اجرای قفل چانه (Jalandhara banda)، دستورات داده شده در بخش یازده هنر نشستن را دنبال کنید.

۹- قسمت جلو و عقب بدن را هموار با توجه و بی‌زور بالا بکشید.

۱۰- ستون مهره را راست و قفسهٔ سینه را بالا نگهدارید. این موجب راحتی تنفس و فعالیت کمتر مغز خواهد شد.

۱۱- بدن را هوشیار و آگاهی را صریح نگهدارید. مغز را صبور و بی‌مقاومت، آرام و حساس نگهدارید مانند انتهای باریک یک برگ که در دو طرف برابر و هموار است.

۱۲- بدن فرو ریخته و شل ذهن را کودن می کند و آزردن ذهن آرامش را به هم می‌ریزد. از هر دو مورد اجتناب کنید.

سر

۱۳- تاج سر را عمود بر زمین، بدون انحراف به راست یا چپ عقب یا جلو نگهدارید.

۱٤- اگر سر پایین باشد «ساداکا» در گذشته به سر می‌برد، مغز کودن و ناماسیک است و اگر به بالا حرکت کند در آینده سرگردان و راجاسیک است. وقتی سر هموار باشد در زمان حال به سر می‌برد که حالت خلوص ذهن و «ستویک» است.

چشم و گوش

۱۵- چشمها را بسته و به درون نگاه کنید. گوشها را به اصوات عالم بیرون ببندید. به صدای ارتعاشات درونی گوش دهید هرگونه عدم حضور ذهن و یا کمبود آگاهی در چشم و گوش موجب تزلزل خواهد شد.

نزدیکی بیشتر چشمها و گوشها «ساداکا» را به مراقبه به او، به کسی که عقل کل است، چشم جان است، گوش محرم است، نزدیک‌تر می کند.

۱۶- بازوها را از ناحیه آرنج نرم نگهدارید، دستها را بالا ببرید و کف دستها را در جلوی سینه طوری ملحق کنید که انگشت شست به سمت جناق سینه اشاره کند که این «اتان جالی» (Atanjali) و یا «هاردیان جالی» (Hardayanjali) مودرا نامیده می‌شود(تصویر ۱٤۷) تصویر از جلو و (تصویر ۱٤۸) تصویر از پهلو را نشان می‌دهد.

۱۷- بصیرت و آگاهی که بین سر و قلب در نوسان است، موجب تفکرات بسیار خواهد شد. وقتی ذهن در نوسان است کف دستها را به هم فشار دهید که توجه ذهن را به سمت نفْس کل ببرید. اگر فشار کف دستها کم شود، نشانهٔ سرگردانی ذهن است برای توجه مجدد کف دستها

را باز هم به هم فشار دهید.

۱۸- «دیانا» یکپارچگی بدن، ذهن، هوش، خواست، خودآگاهی و نفس و ضمیر انسان است. بدن لایهٔ خارجی ذهن است، ذهن از هوش، از خواست، خواست از خودآگاهی، خودآگاهی از «من» یا نفْس و نفْس کل یا «اتمادیانا» نشأت می‌گیرد.

۱۹- ذهن مانند یک فاعل و عین مفعول عمل می‌کند. در حالی‌که در واقعیت، نفْس فاعل است. پایان مدی‌تیشن مستغرق شدن ذهن در نفْس است که نقطهٔ پایان همهٔ پویشهاست و «ساداکا» به وحدت و بی‌زمانی خواهد رسید.

۲۰- تا آنجا که می‌توانید در مدی‌تیشن بمانید، بدون آنکه به بدن اجازهٔ فرو ریختن بدهید. سپس در حالت «شاواسان» انجام دهید (تصویر ۱۸۲).

تذکرات

۱- بلافاصله پس از انجام آسانا پرانایام برای «مدی‌تیشن» ننشینید. تنها افرادی قادرند برای مدتی طولانی استوار بنشینند که بتوانند پرانایام را با مدی‌تیشن انجام دهند. در غیر این صورت اعضاء بدن درد گرفته و موجبات هیجان و آشفتگی ذهن را فراهم می‌کنند.

۲- بهترین ساعت مدی‌تیشن زمانی است که بدن و ذهن تازه باشند و یا لحظهٔ به رختخواب رفتن. وقتی که شخص احساس می‌کند که دوست دارد بخوابد.

۳- اجازه ندهید که چشمها بالا را نگاه کنند و یا برای این منظور نفَس را نگهدارید و موجب تنش در اعصاب، ماهیچه‌ها، رگها، خون، سر و مغز بشوید.

۴- تنها آنهایی که به سادگی افسرده یا دچار بحران افسردگی می‌شوند

و همچنین آنهایی که دارای ذهن ضعیف و تیره و تاری هستند، توصیه می‌شود بطور مستقیم به میان ابروان خویش خیره شوند. البته چشمها برای مدت کوتاهی باید بسته باشند (در این حالت چشمها برای مدت کوتاهی بسته است).

۵- به‌محض آنکه بدن تمایل حرکت به سمت جلو یا عقب یا پهلوها را پیدا کرد، «مدی‌تیشن» را قطع کنید که این به معنای پایان زمان مدی‌تیشن خواهد بود و اگر ادامه دهید موجب از دست دادن توازن روانی خواهد شد.

اثرات مدی‌تیشن

۱- در «مدی‌تیشن» ذهن به دنبال اصل خود می‌گردد. تا در آنجا به استراحت بپردازد. درست مانند کودکی لمیده در دامن مادر، بوگی مکان استراحت و بهشت روانی‌اش را در درون خود می‌یابد.

۲- «مدی‌تیشن» تضاد بین خودآگاه در قسمت پیشین مغز و ناخودآگاه در قسمت پسین مغز را از میان می‌برد و اعمال خود به خود جسمی را که معمولاً موجب تحریک مغز می‌شود، کنترل می‌کند. مانند سوءهاضمه، ضربان قلب و تنفس و همچنین مشکلات بیرونی ایجاد شده توسط اعضای دیگر بدن را با مسدود کردن ۹ دروازهٔ بدن در «دیانا» (مدی‌تیشن) قطع خواهد کرد.

۳- در مدی‌تیشن، ذهن و ذات درهم می‌ریزد و شعله‌ور می‌شوند و شعله این آتش همه موانع رامی‌سوزاند و از بین می‌برد. «ساداکا» خلاق و پویا و دارای حضور ذهن فوق‌العاده می‌شود. او دارای اندوخته‌ای از انرژی است و خودش را ملزم به بهسازی انسان می‌نماید.

۴- او بعد جدیدی را تجربه می‌کند در حالی‌که حواس و «چیتا» متبلور می‌شود، همه چیز را بی‌تعصب و وهم می‌بیند. روحش بیدار و احساسش

تحت کنترل می‌باشد او پر از دانش آزادی و حقیقت است. با نور درونش می‌درخشد، شادی و لذت حقیقت و صلح پرتوافشانی می کنند.

۵- «ساداکا» بطور فزاینده‌ای به بالاترین شعور هفتگانه دست می‌یابد. اینها عبارتند از تمایل درست (Subhechha)، انعکاس صحیح (Vicharana)، عدم حضور فکر (tanvmanasa)، خودواقع گرایی (Sattavapatt)، عدم وابستگی (Asamsakta)، ناپدید شدن ذهن، عدم ادراک اشیاء (Padarthabhava)، تجربه‌ای که کلام از بیان آن ناتوان است این مجموعه‌ای از تمام دانشها است: دانش (Jnana)، بدن (Sarira) تنفس (Prana) ذهن (Manas)، و هوش (Vijnana)، دانشی است که به وسیلهٔ تجربه به دست می‌آید، به کمک هضم احساسات و ذائقه‌هایی که زندگی ارائه می‌دهد و دانش خود آتماجانا (Atma Jnana)، پدید می‌آید.

۶- احساسش خفته، افکارش خالص و خالی از هرگونه تعلقات و التذاذ است در حالت (jivana Mukta) یا (حالت آزادی از قیود زندگی) در گوادگیتا (بخش ۱۸ صفحهٔ ۵۳ ـ ۵۶) توضیح داده شده که او همه اباطیل خشم و حرص را پشت‌سر گذاشته رها از خود شده به آرامش درون می‌رسد. با ابدیت یکی شده رها از سود و زیان است، عشق او به تمامی آفرینش، برابر است ولی عشق اعلاء را به خداوند دارد.

۷- از زمانی که «ساداکا» شروع به سفر از بندهای زندگی به سوی رهایی و آزادی روح می کند، با چیرگی بر بدن به دنبال استادی در نفَس یا انرژی حیاتی می‌رود و سپس حرکات ذهن را به سوی ثبات ذهن تحت کنترل گرفته، با انجام اعمال صحیح به آگاهی رسیده (انرژی حیاتی)، این دانش راهی به سوی خدا (Paramatma) است که به آن یوگای توکل می گویند (Sarana aati yoga).

قسمت دوم

آزادی و سعادت



تصویر۱۵۲

تصویر۱۵۱

تصویر۱۵۳



تصویر۱۵۴

تصویر۱۵۵





تصویر۱۵۶

تصویر۱۵۷





تصویر۱۵۸

تصویر۱۶۰



تصویر۱۵۹





تصویر۱۶۲

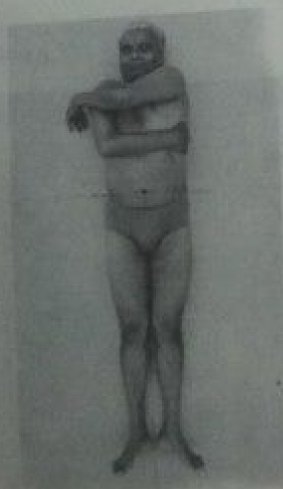


تصویر۱۶۱

تصویر۱۶۴



تصویر۱۶۳





تصویر۱۶۵

تصویر۱۶۶





تصویر۱۶۷

تصویر۱۶۹



تصویر۱۶۸





تصویر ۱۷۰

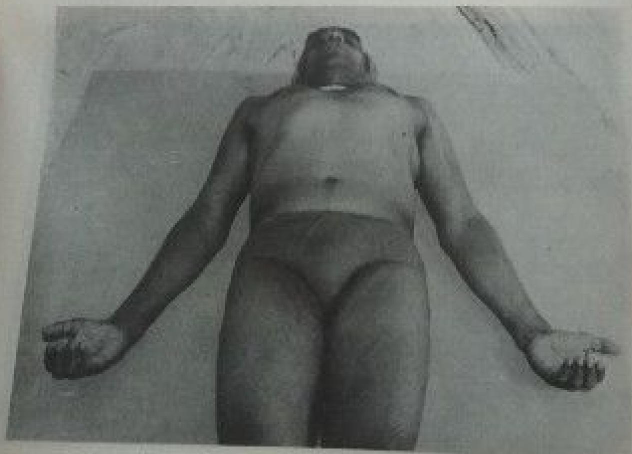
تصویر ۱۷۱

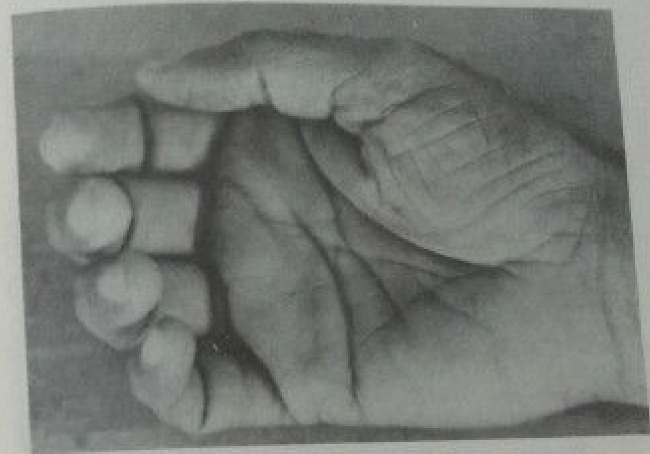




تصویر ۱۷۲

تصویر ۱۷۳




تصویر۱۷۴

تصویر۱۷۵



تصویر۱۷۶

تصویر۱۷۷



تصویر۱۷۸

تصویر۱۸۰



تصویر۱۷۹

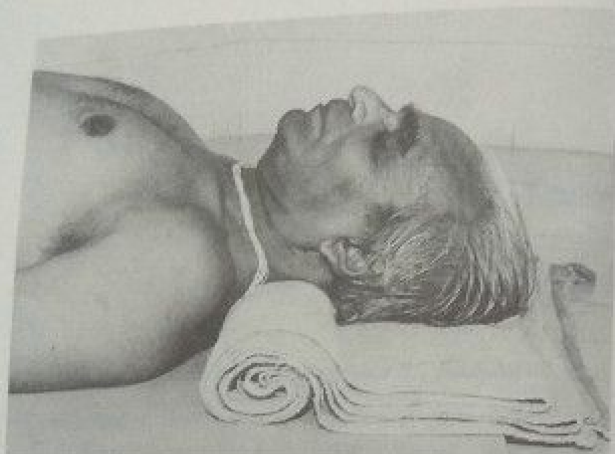



تصویر۱۸۲


تصویر۱۸۱

تصویر۱۸۳

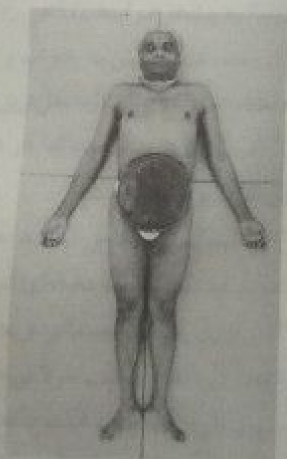



تصویر۱۸۸

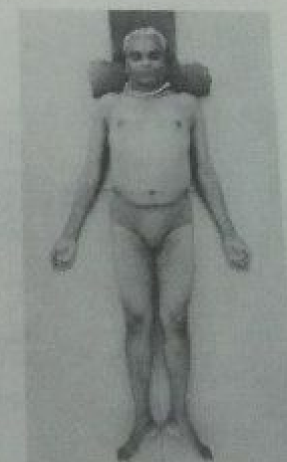

تصویر۱۸۴


تصویر۱۸۵


تصویر۱۸۹


تصویر۱۹۰


تصویر۱۸۶


تصویر۱۸۷

فصل ۳۰

(شاواسان)

۱- در زبان سانسکریت «شاوا» به معنی جسد است و «آسان» به معنی وضع و حالت. بدین گونه «شاواسان» حالتی است که احوال بدن که نقش یک نعش را تداعی می‌کند و تجربهٔ ماندن در یک حالت را مانند مرگ به دست می‌دهد و به آلام قلبی و هزاران لطمه و زجر طبیعی را که جسم ما دچارش است پایان می‌دهد. «شاواسان» به معنی استراحت است که بدنبال آن حال بهبود و تجدید قوا حاصل می‌شود. «شاواسان» تنها به پشت خوابیدن، ذهن را خالی کردن و به نقطه‌ای خیره شدن نیست. همچنین به خواب و خورناسه منتهی نمی‌شود. بلکه «شاواسان» یکی ازمشکل‌ترین حرکات یوگاست که به سختی می‌توان به کمال آن دست یافت. اما در عین حال فرح‌بخش‌ترین و سودمندترین حرکات یوگا نیز هست.

۲- «شاواسان» کامل نیاز به تمرین و ریاضت بسیار دارد. کار آسانی است که شخص چند دقیقه‌ای در حالت استراحت فرو رود اما انجام این کار بدون حرکت جسمانی و بدون تموجات ذهنی، نیاز به تمرین طولانی دارد. در آغاز توقف طولانی در حالت «شاواسان» نه تنها برای ذهن بسیار ناراحت کننده است بلکه به بدن احساس یک قطعه چوب خشک و مرده را می‌دهد. سوزشهایی روی اعضا احساس می‌شود و اگر توقف در

این حالت او ادامه یابد این سوزشها شدیدتر می‌شود.

آهنگ نَفَسها

۳- وقتی «شاواسان» به خوبی اجرا می‌شود نَفَس مانند رشته خواهد بود که دانه‌های مروارید یک گردنبند را به هم پیوند می‌دهد. دانه‌های مروارید در این تمثیل دنده‌هاست که به آرامی خیلی ملایم و با حرمت و احترام حرکت می‌کنند. با حرمت زیرا وقتی شخص دقیقاً در حالت «شاواسان» قرار می‌گیرد بدن، تنفس، ذهن و مغز همگی به طرف «آتما» یعنی نَفْس کل (حقیقی) حرکت می‌کنند مانند عنکبوتی که به طرف مرکز تارهای تنیدهٔ خود پیش می‌رود. در این مرحله حالتی از «ساماهیتاچیتا» یعنی تعادل ذهن عقل و نفْس احساس می‌شود.

٤- در آغاز دنده‌ها در حالت استراحت قرار نمی‌گیرند نَفَس خشن و نامتعادل است و ذهن و عقل در نوسان متموج است. بعداً نفَس و ذهن و عقل با «آتما» یا نفْس کل یگانه می‌شوند. برای رسیدن به «شاواسان» درست باید به وحدت بدن، نَفَس، ذهن و عقل رسید که در این اتحاد زمام امور در دست نفْس قرار می‌گیرد و آن هر چهار با احترام به آتما تنظیم می‌کنند. سپس چیتا یعنی «ماناها بودهی» و آهام کارا یا همان خود که ادراک کنندهٔ قاطع مَنْ میدانم، است تبدیل به ساماهیتا چیتا می‌شود که در آن ذهن، عقل و خود به حالت توازن و تعادل می‌رسد و این حالت سکون کامل است.

۵- این حالت با ریاضت و کنترل بدن، حواس و ذهن پدید می‌آید، مع‌الوصف نباید آن را با سکون اشتباه کرد. در حالت سکون، بعلت قدرت اراده، سختی و صلابت وجود دارد. در این جا توجه روی حفظ خودآگاهی «چیتا» در حالت وقفهٔ «دارانا» متمرکز می‌شود. در حالی که در حالت سکون توجه گسترش می‌یابد و آزاد می‌شود «وهایانا»

و اراده در آتما غرق می‌شود. این فرق ظریف بین سکون و سکوت و آنرا از طریق تجربه می‌توان دانست. در «شاواسان» کوشش بر این است که سکوت در غلافهای پنجگانه (کوساها) حاصل شود. و این غلافها عبارتند از: آنامایا (مربوط به تشریح بدن) پراناپام (مربوط به وظایف الاعضاء) مانومایا (مربوط به ذهن و عاطفه) و ویجنانا مایا (مربوط به عقل) و آنالامایا (مربوط به جسم سعادت) که شخص را از پوست تا نفْس دربرمی‌گیرد.

٦- ستاره با نیروی خود چشمک می‌زند و آن پرتو تبدیل به اشعه‌های نورانی می‌شود که ممکن است چندین سال طول بکشد تا به زمین و چشم انسان برسد. «آتما» مانند آن ستاره است که میلها و آرزوهای خود را روی ذهن می‌تاباند و منتقل می‌کند این آرزوهای خفته مانند انرژی ستاره‌ای که تبدیل به نور می‌شود ممکن است مجدداً به سطح ذهن برسد و القاء سکوت کند.

۷- در آغاز بیاموزید که به سکون در بدن برسید، انگاه حرکات ظریف تنفس را کنترل کنید. سپس دوباره سکون ذهن و عواطف و در پایان سکون عقل را بیاموزید و از آنجا پیش بروید و به آموزش و مطالعه سکوت نفس بپردازید و تا به آن مرتبه نرسید نفس کوچک یا خود (آهام کارای) تمرین کننده با نفس بزرگ (آتما) در هم نمی‌آمیزند. تموجات ذهن و عقل در این حالت متوقف می‌شود. من با همان خود از میان می‌رود و «شاواسان» تجربه‌ای از یک احساس سعادت‌بخش پاک و خالص به دست می‌دهد.

مراحل آگاهی

۸- در تعالیم یوگا چهار مرحلهٔ اصلی آگاهی وجود دارد. سه مرحلهٔ عادی آن عبارتند از مرحلهٔ خواب عمیق یا بی‌خبری روحی (سوسوتی

Susupti) حالت خواب آلودگی و لختی (اسوانا Svapna) حالت سوم بیداری و مراقبت (جاگرتا Jagrata) بین این مراحل مراتب متفاوتب وجود دارد. اما مرحلهٔ چهارم که (توریا Turiya) نام دارد از بعد متفاوتی برخوردار است که در آن «سادکا»ی یوگی به روشنایی روحی می‌رسد. بعضی این حالت را حالت ابدی یا دم نهایی خوانده‌اند که از زمان و مکان بیرون است بعضی دیگر این حالت را وحدت بین یوگی و خالق خوانده‌اند. این حالت در «شاواسان» کامل پدید می‌آید، هنگامی که بدن در استراحت کامل و در خواب عمیق فرو می‌رود حواس در حالت رؤیاست اما عقل و هوشیار و بیدار است. البته چنین کمالی به ندرت حاصل می‌شود. در این حالت یوگی گویی از نو متولد می‌شود یا به آزادی می‌رسد (سیدها Siddha) و روح او این واژه‌ها را از (ساناکاراچاریا Sanakaracharya) فرا می‌خواند:

من بودم، هستم و خواهم بود.
چرا بترسم، از زایش و مرگ؟
از کجا می‌آید این دردهای گرسنگی و تشنگی،
مرا هیچ تولدی و هیچ زندگی نیست. آیا مرا که نه ذهنم نه نفسم،
می‌توان فریب داد؟
مرا که نه ذهنم نه نفس، غم و اندوه خرد خواهد کرد؟
مرا که چیزی نیستم جز افزار.
آیا کردارها در بند خواهند کرد؟
آیا کردارها مرا آزاد خواهند نمود؟

فنون اجرا

۱- شرح جزء به جزء فنون برای تمرین «شاواسان» کاملاً ضروری است در صورتی که برای فرد مبتدی نیازی به بازگو کردن جزئیات امر

نمی‌باشد، وقتی فردی رانندگی را فرا می‌گیرد اگر تمام فنون را یکباره درس بگیرد حتماً گیج خواهد شد. همچنان است در «شاواسان» در حالی که کار روی بدن انسان بغرنج‌تر از ماشین است.

۲- یادگیری «شاواسان» مشکل است، بی‌حرکت نگهداشتن بدن، حواس و مغز در حالی که ذهن هوشیار است. پژوهشگران با فراگیری در حالتهای مختلف بودن بدن، حواس، ذهن و عقل، نقش «شاواسان» را تجربه کرده‌اند. علم غیر عملی تنها کافی نیست بلکه تمرینات صحیحی اساس مهارت در «شاواسان» است.

۳- قبل از شروع، لباسهای فشار دهنده، کمربند، عینک، تماس لنز، گیرهٔ مو و هر آنچه که باعث فشار می‌شود، از خود جدا کنید.

زمان و مکان

٤- «شاواسان» را در هر زمان می‌توان انجام داد ولی پیشنهاد می‌شود که در ساعتهای آرامش آن را انجام دهید. در شهرهای بزرگ و مکانهای صنعتی، مشکل می‌توان فضایی بی‌دود سیگار، دوده و آلودگیهای شیمیایی یافت. یک فضای تمیز، ساکت، بی‌حشرات، صدا و بو انتخاب کنید. هرگز «شاواسان» را بر روی زمین سفت ناهموار و یا تشک نرم انجام ندهید، چون بدن ناهموار در آن فرو می‌رود (تصاویر ۱۵۱ و ۱۵۲).

مراحل اجرا

۵- برای اجرای «شاواسان»، روی یک پشتو از درازا دراز بکشید (تصویر ۱۵۱). بدنتان روی خط مستقیم قرار بگیرد (تصویر ۱۵۲)، بطوری که کف پاها کنار هم و زانوها بالا قرار گیرند و تدریجاً پشت خود را مهره به مهره روی خط قرار دهید (تصاویر ۱۵۳ و ۱٥٤ و ۱۵۵).

طوری بدن را روی زمین قرار دهید که دقیقاً وسط ستون مهره‌ها روی خط رسم شده، قرار گیرد. (تصویر ۱۵۵ و ۱۵۳).

۶- کف پاها را روی زمین فشار دهید، باسن را تا محل استخوان خاجی (بالای دمبالچه) بالا بکشید و با کمک دستها گوشت و پوست پشت کمر را به سمت باسن پایین بکشید (تصویر ۱۵۶).

۷- ابتدا پشت بدن و سپس سر را از جلو تنظیم کنید. پشت سر همیشه هموار نیست به این علت که در بدو تولد کودکان معمولاً به یک طرف بیشتر می‌خوابند. بنا براین بهتر است سر را از جلو تنظیم و از پشت سر احساس کنید (تصاویر ۱۵۷ و ۱۵۸). آن‌گاه یک پا را کشیده و بعد پای دیگر را کاملاً بکشید (تصاویر ۴۹ و ۴۷). پاشنه‌ها و زانوها را به هم ملحق کنید به طوریکه پاشنه‌های ملحق شده، زانوها، مرکز و دمبالچه، ستون مهره و سر روی یک خط مستقیم قرار گیرند (تصویر ۱۵۹). حال جلو بدن را تنظیم کنید. وسط ابرو، بینی، چانه، جناق سینه، ناف و استخوان شرمگاه را روی یک خط قرار دهید.

توازن

۸- برای جلوگیری از هر گونه عدم توازن در «شاواسان»، بدن را مستقیم و هم‌سطح نگهدارید. برای اطمینان یک خط فرضی مستقیم از وسط پیشانی، وسط دو ابرو، ریشهٔ بینی، وسط لبها، چانه، گلو، جناق سینه، وسط دیافرگم، ناف و استخوان شرمگاه، فضای وسط دو ران وزانوها، ساق پاها، مچ پاها و پاشنه‌های پا عبور دهید. سپس بدن را بدین گونه بررسی کنید، از سر شروع کنید، گوشها، گوشه‌های خارجی چشمها، لبها و پایه‌های استخوان فک موازی با یکدیگر هستند یا خیر؟ (تصویر ۱۶۰ و ۱۶۱) و در پایان پشت گردن را بکشید و تنظیم کنیدو طوری که مرکز آن روی زمین قرار گیرد (تصویر ۱۶۲).

بالاتنه

۹- قسمت داخلی کتفها را به زمین وصل کنید (تصویر ۱۶۳ و ۱۶۴). پوست بالای سینه از ناحیهٔ استخوان ترقوه را به سمت کتفها بپیچانید و طوری تنظیم کنید که در پشت روی پتو قرار گیرد (تصویر ۱۶۵) و مطمئن شوید محل لنبرها و پشت بالاتنه به یک اندازه از دو طرف روی زمین قرار گرفته‌اند وگرنه دنده‌ها هموار نخواهند شد. در حدود ۹۹ درصد مردم در ناحیهٔ کفلها هموار قرار نمی‌گیرند و روی یک سمت استراحت می‌کنند. درست وسط ستون استخوان خاجی، بالای دمبالچه را روی زمین قرار دهید تا هر دو کفل هموار قرار گیرند (تصاویر ۱۶۰ و ۱۶۱). یک خط بین دو پستان، دنده‌های شناور (تصاویر ۱۶۰ و ۱۶۱) و استخوان لگن بکشید و آنها را موازی با زمین نگاه دارید.

۱۰- کف پاها را کنار یکدیگر نگاه داشته و قسمت خارجی پاشنه‌ها را بکشید (تصویر ۱۶۰) و اجازه دهید پاها به سمت خارج رها شوند (تصویر ۱۶۶). انگشتان بزرگ احساس بی‌وزنی و بی‌وجودی دارند (تصویر ۱۶۷). اگر اجازه دهید انگشتان کوچک زمین را لمس کنند اشتباه است. افرادی که پاهای خشک و سفت دارند، ممکن است کف پاها را به اندازهٔ نیم‌متر از هم باز نگهدارند که در این صورت وادارشان کنید که پشت بدن را روی زمین حفظ کنند (تصویر ۱۶۸). قسمت عقب گوشهٔ خارجی زانو باید زمین را لمس کند (تصویر ۱۸۵). اگر نمی‌توانند این عمل را انجام دهند، یک پتو لوله شده و یا یک بالش زیر زانوها قرار دهید و اگر بازهم پاها رها نشدند، یک وزنه به اندازهٔ ۱۱ تا ۲۲ کیلو را روی قسمت بالای ران قرار دهید (تصویر ۱۶۹). این عمل سختی و سفتی ماهیچه‌ها را از بین می‌برد و کمک می‌کند پاها آرام بگیرند (تصاویر ۱۶۸ و ۱۶۹).

دستها

۱۱- دستها را جدا از بدن و با یک زاویهٔ ۱۵ تا ۲۰ درجه در زیر بغل نگهدارید. آنها را از محل آرنجها روی بازوها طوری خم کنید که انگشتان بالای شانه‌ها را لمس کنند (تصویر ۱۷۰). ماهیچه سه سر پشت بازو را کاملاً بکشید تا آرنجها سمت پاها کشیده شوند. تمام قسمت بالای بازو و قسمت خارج شانه و آرنج را روی زمین نگهدارید (تصویر ۱۷۱). آرنجها را آزرده نکنید ساعد را پایین بیاورید و دستها را از مچ تا بند انگشتان بکشید، کف دستها به سمت سقف و رو به بالا هستند (تصاویر ۱۷۲ و ۱۷۳). انگشتان آزاد و رها می‌باشند پشت اولین بندهای انگشتان وسط تا کوچک، روی زمین قرار می گیرند (تصویر ۱۷٤). توجه کنید که درست خط وسط بازو، آرنج، مچ و کف دستها در ارتباط با زمین باشند. اگر بازوها چسبیده به بدن و بدن کاملاً مناسب روی زمین قرار نگرفته باشد، سختی در بازوها و ماهیچه‌ها و پشت بالاتنه حس خواهد شد. بازو را در سطح شانه‌ها باز کنید (تصویر ۱۷۵). احساس دراز کشیدن روی زمین می‌بایست آن‌چنان باشد که بدن در آغوش مادر اولیهٔ ما زمین، فرو می‌رود.

تنشهای ناآگاه

۱۲- شخص ممکن است در انگشتان، کف دستها، کف پاها، انگشتان پاها از وجود تنش ناآگاه باشد (تصاویر ۱۷۷ و ۱۷۶). اگر در هر یک از این نقاط متوجه سفتی شدید آنها را به حالت صحیح و هموار خود برگردانید.

از بین بردن تنش

۱۳- ابتدا پشت بدن، بالاتنه تا گردن، بازوها و پاها را رها کنید. بعد جلوی بدن از استخوان شرمگاه تا گلو تغییرات احساسی که در این ناحیه صورت می گیرد را رها کنید و سپس از گردن تا تاج سر را آرام رها کنید.

۱٤- ابتدا در حفرهٔ بازو و حفرهٔ داخل کشالهٔ ران ، دیافراگم، ششها و ستون مهره و شکم احساس خالی بودن و نبودن را تجربه کنید. در آن لحظه بدن احساسی مانند یک برچسب درآمده را پیدا می کند. در «شاواسان» صحیح سر، چروک شده احساس می‌شود.

۱۵- ابتدا یاد بگیرید به سکوت بافتهای جسم گوش دهید قبل از آن که درگیر ذهن شوید. جسم قبل از روان باید تحت کنترل قرار گیرد.

۱٦- آرامش کامل بدن اولین نیاز و اولین نشانه برای به دست گرفتن آرامش روان است.

حواس

چشمها

۱۷- در «شاواسان» «سادکا» نگاهش به داخل و درون است که این نگرش، آمادگی برای (پراتی هارا) پلهٔ پنجم از هشت پلهٔ یوگا را می‌آموزد. زمانی که حواس به درون کشیده می‌شوند، سفر به سمت خداوند آغاز می‌شود.

۱۸- چشمها پنجره‌های مغزند که هر یک پلکهایی دارند که مانند کرکره این پنجره عمل می کنند. عنبیه مردمک را احاطه می کند و مانند یک تنظیم کنندهٔ اتوماتیک مقدار نور شبکیه است. عنبیه خودبخود بر روی حالات احساسی و عقلی عمل می کند و با بستن پلکها شخص می‌تواند

پنجره را بر روی دنیای بیرون ببندد و از درون خود آگاه شود. اگر او پلکها را خیلی سفت روی هم قرار دهد، چشمهایش تحت فشار قرار گرفته پیدایش رنگ و سایه روشن باعث آزار او خواهد شد. پلکهای بالا را به آرامی به سمت گوشهٔ داخلی چشمها حرکت دهید، که باعث رهائی پوست اطراف چشم، فاصلهٔ بین دو ابرو خواهد شد. با چشمها مانند گلبرگهای گل به آرامی رفتار کنید. ابروها را فقط تا اندازه‌ای که سختی پوست را از پیشانی بردارند، بالا ببرید (تصویر ۱۷۸).

گوشها

۱۹- گوشها عضو پراهمیتی چه در «شاواسان» و چه در پرانایام می‌باشند. درحالی که چشمها را بی‌فعالیت و شکیبا نگه می‌دارند گوشها کاملاً آرام و پذیرنده خواهند بود. تنش و رهایی هر دو روی ذهن اثر می‌گذارند. ریشهٔ عقل در سر ریشهٔ ذهن در قلب قرار گرفته است. هر گونه حرکت فکری باعث می‌شود که گوش داخلی پذیرندگی خود را از دست بدهد با آموزش دقیق جریان را می‌توان بالعکس کرد و گوشها می‌توانند با پس فرستادن پیام حرکت مغز را آرام کنند و اگر چشمها محکم روی هم قرار بگیرند، گوشها بسته خواهند شد و اگر چشمها رها باشند، گوشها رها خواهد بود.

زبان

۲۰- ریشهٔ زبان را غیر فعال نگهدارید، مانند آن که در خواب زبان را کف فک رها می‌کنید، رهایش کنید. هر گونه فشار زبان به دندانها و یک فک بالا فعالیت مغز را به باز می‌آورد. اگر زبان به یک طرف حرکت کند سر به همان سمت حرکت خواهد کرد. آن را هموار نگهدارید. گوشه‌های لبها را با کشیدن آنها به اطراف رها کنید.

پوست

۲۱- پوست که بدن را می‌پوشاند، شاید از مهمترین حسها باشد. پنج عضو آگاهی، چشمها، گوشها، بینی، زبان و پوست می‌باشند و عناصر ظریفی مانند نور، صدا، رنگ، بو، مزه و لمس روی اعضای حسی اثر می‌گذارند و پیامهایی به مغز و از مغز می‌گیرند. اعصاب حواس را توسط رها و شل کردن عضلات صورت، آرام می‌کند. البته این در صورتی است که مغز آرام و رها باشد و از درگیریها پنج حواس آگاهی در امان باشد. در «شاواسان» توجه فراوان به آرامش ناحیهٔ شقیقه‌ها، گونه‌ها، فک پایین داشته باشید که شما را قادر به آسایش بیشتر در ناحیهٔ فک و ریشهٔ زبان خواهد کرد. در «شاواسان» احساس آرامش عضلات، چروک خوردن پوست و استراحت اعصاب خواهید کرد.

نفسها

۲۲- ببینید نفسها در هر دو سمت سوراخ بینی به یک اندازه هستند. با دم معمولی شروع کنید، اما بازدم را آرام و طولانی انجام دهید. برای برخی دم عمیق ایجاد مزاحمت در مغز بالاتنه و سفتی در دست و پا می‌کند. بنابراین برای آنها دم معمولی با بازدم طولانی و نرم پیشنهاد می‌شود که باعث نرمی اعصاب و ذهن خواهد شد. بخصوص برای افرادی که در «شاواسان» بی‌قرار هستند. دَمها و بازدَمهای طولانی و آرام بگیرید، تا بی‌قراری از بین برود. سپس اجازه دهید نفسها مانند معمول ادامه یابند. وقتی هنر بازدم در «شاواسان» کامل است، با هر بازدم، سادکا ذهن را به سمت خودش به جستجو می‌برد و مغز را از فعالیت وتنش دور نگه‌می‌دارد. بازدم بهترین حالتی است که «سادکا» احساس کند خودش را به خدای بزرگ می‌سپارد.

سر

۲۳- مطمئن شوید که سر مستقیم و موازی با سقف است اگر رو به بالا رود (تصویر ۱۷۹) ذهن به آینده می‌رود و اگر پایین است (تصویر ۱۸۰) در گذشته سیر می‌کند. اگر به پهلو خم شده (تصویر ۱۸۱) داخل گوش دهلیز داخل گوش کانال نیم‌دایره پیدا خواهد کرد که باعث صدمهٔ ذهن و مغز شده، خودآگاهی خود را از دست داده به خواب می‌رود. سعی کنید سر را همیشه هم‌سطح موازی سقف نگهدارید تا همواره در زمان حال باقی بمانید (تصویر ۱۸۲). اصلاح هر گونه انحراف سر کمک به توازن بین دو نیم‌کرهٔ مغز خواهد کرد.

۲٤- در ابتدا، در دم و بازدم، چانه به سمت پایین و بالا حرکت ناخودآگاه دارد. آگاهانه بررسی کنید که پشت سر موازی زمین قرار گیرد. سر را از ناحیه گردن به سمت پشت تاج سر بکشید (تصویر ۱۸۲).

مغز

۲۵- اگر مغز یا ذهن هیجان‌زده باشند پوست سفت خواهد شد و بالعکس، یاد بگیرید که خودتان را طوری پرورش دهید که از منافذ پوست به نَفَس برسید، پوست را رها کنید. تمامی انرژی بدن، ذهن و حواس باید متوجه نَفَس کل شود. ارادهٔ خود را برای آرام کردن ذهن و فکر بکار برید.

۲٦- تا لحظه‌ای که حواس چندگانه فعالند، یگانگی و وحدت وجود ندارند. جنبشهای فکر و ذهن بسان حرکتهای پرش‌وار ماهی در آب راکد است، هر دو با هم و جدا از بدن. زمانی که سطح آب آرام و هموار است، انعکاس تصویر درون آب، آرام و ناشکسته است. وقتی

تلاطم ذهن و عقل از بین می‌رود خیال و تصور خداوند فضای ذهن را پر می‌کند، که به آن حالت «کیوالیاواَستا» (Kaivalyavastha) گویند. حالتی از بی‌آرزویی و پاکی و سادگی است.

۲۷- هدف «شاواسان» نگهداری بدن در استراحت کامل است وقتی ذهن و فکر تدریجاً پالایش می‌شوند، نفسها آرام و غیر فعالند. وقتی فعالیت شروع می‌شود، اعم از درونی و عقلی و روانی، انرژیها از بین می‌روند. در «شاواسان» وقتی احساسات درونی در ذهن آرام گرفت، ذهن خالی از فعالیت خواهد شد و به دنبال «خود» می‌گردد که به این حال «مانولویا» (Manoloya) گویند. پس از آنکه شخص خود را یافت همچنان که عاقبت رودخانه به دریا می‌ریزد، شخص روزگار خویش را جستجو می‌کند و به اصل خویش می‌پیوندد که به این حالت «سانیاواستا» (Sunyavastha) گویند که همان فنا در عرفان کشور ما است.

۲۸- فرق بین «مانولویا» و «سانیاواستا» را ممکن است با ماه کامل و قابل رویت و ماه هلال مقایسه کرد. «سانیاواستا» ماه کامل است که سادکای ذهن و حواس به توازن کامل رسیده و کاملاً مملواو انرژی می‌درخشد.

۲۹- در این لحظه سادکا فرد را به سمت رهایی بیشتر رهبری می‌کند و وقتی پاکی صورت گرفت، شک و تضاد از بین خواهد رفت و عصارهٔ «شاواسان» تجربه خواهد شد.

۳۰- مدت تمرین «شاواسان» برای بعضیها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است که لحظهٔ بی‌زمانی را تجربه کنند. یک حرکت و فکر کوچک «شاواسان» را پاره خواهد کرد و شما را دوباره در دنیای زمان از ابتدا تا انتها وارد خواهد کرد.

۳۱- بازگشت موفقیت‌آمیز از حالت «شاواسان» به حالت طبیعی نیاز به

زمان دارد. همچنان که بین دو نفَس و دو فکر شکافهای فراوانی از لحاظ زمان است، بین حالت غیر فعال و فعال «شاواسان» شکاف زمانی وجود دارد. «سادکا» باید تا فعالیت مغز و بدن سکوتش را حفظ کند. پس از یک «شاواسان»ی موفق اعصاب به حال طبیعی بازخواهد گشت، در حالی که پشت مغز به نظر خشک و سنگین می آید، جلوی سر خالی است. بنابراین با شتاب سر را حرکت ندهید زیرا ممکن است احساس سنگینی کنید. ابتدا به آرامی چشمها را که هنوز هم منظم نشده‌اند باز کنید، مدتی در این حالت باقی بمانید، سپس زانوها را خم کنید، سر و بدن را به یک سمت بگردانید (تصویر ۱۸۳). برای یک تا دو دقیقه در این حال باقی بمانید، سمت دیگر بگردید که در نهایت برای بلند شدن هیچ فشاری را حس نکنید.

تذکرات

افراد با فشار خون بالا و تنشهای زیاد ناراحتیهای قلبی، بی‌قراریها از بالش زیر سر استفاده کنند (تصویر ۸۲ و ۸۰). افراد بی‌قرار و سخت تنش باید از وزنهٔ ۲۰ کیلویی روی رانها و ۲ کیلویی کف دستها استفاده کنند (تصویر ۱۸٤) و آنها بهتر است «سان‌موکی‌مودرا» (تصویر ۱۸۵) انجام دهند و یا یک پارچهٔ نازک ۳ اینچ پهنا دور سر و روی چشم و شقیقه‌ها را ببندند. از ابروها شروع و در ناحیهٔ شقیقه‌ها آن را ختم کنند بدون آنکه بینی را ببندند. پارچه نباید نه سفت و نه شل بسته شود (تصویر ۱۸٦).

وقتی مغز فعال است حرکات شقیقه‌ها و تنش تخم چشمها پارچه‌ها را به خارج می‌فشارند. وقتی پوست رهاست شما دیگر احساس لمس پارچه را نخواهید کرد و این نشانگر این است که مغز شروع به رها شدن می‌کند. افرادی که درد گردن دارند و یا انحنای مهره‌های گردن

برایشان مشکل است، مشکل می‌توانند پشت گردن را بکشند و یا به راحتی استراحتش دهند، این افراد می‌توانند یک حوله لوله شده بین ابتدای گردن و کاسهٔ سر قرار دهند (تصاویر ۱۸۷ و ۱۸۸). افراد با ضعف شدید و یا آنهایی که اعتماد به نفس خود را از دست داده‌اند زمانی که در «شاواسان» دراز کشیده‌اند باید مستقیماً بین دو ابرو خیره شوند (Trataka) (تصویر ۱٤۹) و بعد چشمها را بسته به داخل خیره شوند (تصویر ۱۵۰). بهتر است آنها تنفسهای عمیق بگیرند، دَمها را برای یک تا دو ثانیه پس از هر دم نگهدارند و باید «شاواسان» را بلافاصله فقط پس از «ساروانگ آسانا» تمرین نمایند. دم و بازدم عمیق نیز می‌تواند این افراد را قادر به استراحت کند و دیگر نیازی به خیره ماندن بین دو ابرو و تمرکز روی نفسهای عمیق نخواهد بود. اگر فاصلهٔ بین گودی کمر و زمین زیاد است از یک بالش نرم و یا یک پتوی تا شده برای مناسب کردن وضعیت کمر استفاده کنید. این حمایت موجب استراحت کفل در پشت خواهد شد (تصویر ۱۸۹). افراد با درد پشت باید یک وزنهٔ ۱۰ تا ۲۰ کیلویی را روی شکم نگهدارند که باعث کمتر شدن درد خواهد بود (تصویر ۱۹۰).

اثرات

اجرای صحیح «شاواسان» کمترین تحلیل انرژی و بیشترین جبران انرژی را دارد. فرد را پویا و خلاق می‌نماید ترس از مرگ را از بین می‌برد، انسان را بی‌باک می‌کند (Abbaya) و «سادکا» تجربه‌ای از آرامش و صفا خواهد داشت.

پایان

اوجایی ۱ - ۷
ویلوما ۱ و ۲

اوجایی ۸ - ۱۰
ویلوما ۳ - ۵
آنولوما مرحله اول (الف و ب)
مرحله پنجم (الف و ب)
پراتی لوما مرحله اول (الف و ب)
سوریا بانذا ۱
چاندرا بانذا ۱

اوجایی ۱۱
ویلوما ۳ - ۶ و ۷
آنولوما مرحله دوم (الف و ب)
مرحله ششم (الف و ب)
پراتی لوما مرحله دوم (الف و ب)
سوریا بانذا ۲
چاندرا بانذا ۲
نادی شودانا مرحله اول (الف و ب)

اوجایی ۱۲
ویلوما ۸
آنولوما مرحله سوم (الف و ب)
مرحله هفتم (الف و ب)
پراتی لوما مرحله سوم (الف و ب)
سوریا بانذا ۳
چاندرا بانذا ۳
نادی شودانا مرحله دوم (الف و ب)

اوجایی ۱۳
ویلوما ۹
آنولوما ۸
پراتی لوما ۴
سوریا بانذا ۴
چاندرا بانذا ۴
نادی شودانا مرحله سوم (الف و ب)
مرحله چهارم (الف و ب)

Appendix

Prāṇāyāma Courses

Pranayāma is here divided into five groups: preparatory, primary, intermediate, advanced and highly intense courses. This series of pranayamas is given for daily practice, with indication of the time it may take to gain some control in all courses. The mastering of each stage depends upon the sādhaka's dedication to the art and devotion to the practice.

First the courses are divided for easy reference before dealing with week-to-week practices.

1. PREPARATORY COURSE	STAGES
(a) Ujjāyī prāṇāyāma	I to VII
(b) Viloma prāṇāyāma	I and II

2. PRIMARY COURSE	
(a) Ujjāyī prāṇāyāma	VIII to X
(b) Viloma prāṇāyāma	III to V
(c) Anuloma prāṇāyāma	Ia and Ib Va and Vb
(d) Pratiloma prāṇāyāma	Ia and Ib
(e) Surya bhedana prāṇāyāma	I
(f) Chandra bhedana prāṇāyāma	I

3. INTERMEDIATE COURSE	
(a) Ujjāyī prāṇāyāma	XI
(b) Viloma prāṇāyāma	III, VI and VII
(c) Anuloma prāṇāyāma	IIa and IIb VIa and VIb
(d) Pratiloma prāṇāyāma	IIa and IIb
(e) Surya bhedana prāṇāyāma	II
(f) Chandra bhedana prāṇāyāma	II
(g) Nāḍī śodhana prāṇāyāma	Ia and Ib

4. ADVANCED COURSE	
(a) Ujjāyī prāṇāyāma	XII
(b) Viloma prāṇāyāma	VIII
(c) Anuloma prāṇāyāma	IIIa, IIIb VIIa, VIIb
(d) Pratiloma prāṇāyāma	IIIa, IIIb
(e) Sūrya bhedana prāṇāyāma	III
(f) Chandra bhedana prāṇāyāma	III
(g) Nāḍī śodhana prāṇāyāma	IIa, IIb

5. HIGHLY INTENSE COURSE	
(a) Ujjāyī prāṇāyāma	XIII
(b) Viloma prāṇāyāma	IX
(c) Anuloma prāṇāyāma	VIII
(d) Pratiloma prāṇāyāma	IV
(e) Sūrya bhedana prāṇāyāma	IV
(f) Chandra bhedana prāṇāyāma	IV
(g) Nāḍī śodhana prāṇāyāma	IIIa, IIIb IVa, IVb

Śītalī and śītakārī may be done with or without digital control, as well as with or without internal and external retention, for a few minutes once in a while. It is advisable during hot weather to do them before sunrise or after sunset, and when one feels over-heated.

Bhrāmarī and mūrchha may be done merely to learn the method, since their effects are covered by the other major prāṇāyāmas given in table form.

Kapālabhāti and bhastrika are dealt with in the text. Any one of them may be added to the daily practices for a few minutes just to cleanse the nostrils and to refresh the brain, adjusting the stages in a way congenial to the body and to the nostrils.

Limited time has been given to retentions (kumbhakas) but none for in- and out-breaths; this is because on one day the sādhaka can concentrate on increasing the length of time for the in and out breaths, on other days for internal and on some for external retentions.

When sufficient control has been acquired, vṛtti prāṇāyāma ratios may be attempted, but only at the sādhaka's own risk.

COURSE ONE (PREPARATORY)

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
1 and 2	Ujjāyī	I and II	7–8 each
3 and 4	Ujjāyī	II and III	8 „
5 and 6	Ujjāyī	II and III	5 „

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
	Viloma	I and II	5 each
7 and 8	Ujjāyī	I, II, III	5 ,,
	Viloma	I and II	5 ,,
9 and 10	Ujjāyī	IV and V	5 ,,
	Viloma	IV	5 ,,
	Viloma	I	5 ,,
11 and 12	Ujjāyī	V and VI	5 ,,
	Viloma	IV	10 ,,
13 to 15	Ujjāyī	V, VI, VII	5 ,,
	Viloma	II	10 ,,
16 to 18	Ujjāyī	VI and VII	5 ,,
	Viloma	I and II	5 ,,
19 to 22	Repeat and consolidate, and get accustomed to the series.		
23 to 25	Ujjāyī	VI and VII	8 ,,
	Viloma	IV and V	8 ,,

Important stages in Course One:

Ujjāyī II, III, IV, VI and VII.
Viloma I and II.

COURSE TWO (PRIMARY)

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
26 to 28	Ujjāyī	VIII	10
	Viloma	III	10
29 to 31	Ujjāyī	IX	10
	Anuloma	Ia	10
	Viloma	II	5
32 to 34	Viloma	III	5–8
	Anuloma	Ib	5–8
	Ujjāyī	IX	5
35 to 38	Anuloma	Ia	10
	Pratiloma	Ia	10
	Ujjāyī	IV	as long as you can
39 to 42	Ujjāyī	X	8–10
	Anuloma	Ib	6–8
	Pratiloma	Ib	6–8
	Viloma	III	as long as you can
43 to 46	Repeat and consolidate the above stages.		
47 to 50	Repeat important stages from Course One and practise whatever you can from Course Two according to the time at your disposal.		

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
51 to 54	Anuloma	Va	5
	Pratiloma	Ia	5
	Sūrya bhedana	I	10
55 to 58	Anuloma	Vb	5
	Pratiloma	Ib	10
	Chandra bhedana	I	5
59 to 62	Repeat Course Two and consolidate, adjusting the practice according to the time at your disposal.		

Important stages in Course Two:
Ujjāyī X, viloma III, anuloma Ib, pratiloma Ib, sūrya bhedana I and chandra bhedana I.

COURSE THREE (INTERMEDIATE)

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
63 to 67	Viloma	III	5
	Ujjāyī	XI	5–8
	Viloma	VI	5
	Anuloma	IIa	5
	Pratiloma	IIa	5
	Anuloma	VIa	5
	Sūrya bhedana	II	5
	Chandra bhedana	II	5

Here the sādhaka may do ujjāyī XI, anuloma IIa, pratiloma IIa, and sūrya bhedana II on one day, and the others on alternate days.

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
68 to 72	Viloma	VII	5
	Anuloma	IIb	6–8
	Pratiloma	IIb	6–8
	Nāḍī śodhana	Ia	10
73 to 75	Ujjāyī	VIII	5
	Anuloma	VIb	6
	Pratiloma	II	6
	Nāḍī śodhana	Ib	10

If Anuloma is done one day, Pratiloma may be done on the next day.

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
76 to 80	Anuloma	IIb	10
	Pratiloma	IIb	10
	Sūrya bhedana	II	10
	Chandra bhedana	II	10
	Nāḍī śodhana	II	10

If anuloma, sūrya bhedana and nāḍī śodhana are done on the first day, do the rest on the second, and so on.

81 to 85 Consolidate the practice.

Weeks	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes

Important stages in Course Three:

Ujjāyī XI, viloma VII, anuloma IIb, pratiloma IIb, sūrya bhedana II, chandra bhedana II and nāḍī śodhana II.

86 to 90 — Do important prāṇāyāmas from Courses One, Two and Three.

Now begin practising one stage at a stretch every day, so that each division in Courses One, Two and Three are learnt well before proceeding to the Advanced Course. For example:

91 to 120

First Week

Day	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
Monday	Ujjāyī	VIII	20–25
Tuesday	Surya bhedana	I	20–25
Wednesday	Anuloma	Ib	20–25
Thursday	Viloma	I and II	20–25
Friday	Pratiloma	Ib	20–25
Saturday	Nāḍī śodhana	Ib	20–25
Sunday	Viloma	II	20–25

Second Week

Day	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
Monday	Chandra bhedana	I	20–25
Tuesday	Anuloma	IIa	20–25
Wednesday	Pratiloma	IIb	20–25
Thursday	Ujjāyī	X	20–25
Friday	Nāḍī śodhana	Ib	20–25
Saturday	Viloma	Vb	20–25
Sunday	Viloma	III	20–25

Third Week

Day	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
Monday	Sūrya bhedana	II	20–25
Tuesday	Chandra bhedana	II	20–25
Wednesday	Viloma	VII	20–25
Thursday	Anuloma	Vb	20–25
Friday	Pratiloma	Ia	20–25
Saturday	Nāḍī śodhana	Ia	20–25
Sunday	Ujjāyī	X	20–25

Now each sādhaka may prepare his or her own schedule for the succeeding days, until all the Prāṇāyāmas given in the three courses have been covered, then start again with the first week given above. Make sure each principal prāṇāyāma is represented every week, and do not repeat any stages in any three consecutive weeks. Rest on Sundays or do a simple and restful prāṇāyāma.

If you find that a scheduled prāṇāyāma does not seem right on a particular day, choose another from the same week.

If for physical reasons you are unable to do any prāṇāyāmas in the three courses, prepare your own schedule out of those which you can do.

With regard to the few minor prāṇāyāmas where it has been said that they should only be done for a few minutes, do not attempt to do these for twenty to twenty-five minutes stated here. They may however, be done, by way of experiment, on the last Saturday of every month for not more than five minutes.

COURSE FOUR: ADVANCED

Weeks	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
121 to 125	Sūrya bhedana	I	5
	Ujjāyī	XII	10
	Viloma	VIII	10
126 to 130	Chandra bhedana	I	5
	Anuloma	IIIa	10
	Pratiloma	IIIa	10
	Viloma	VIII	5
131 to 136	Anuloma	VIIa	10
	Nāḍī śodhana	IIa	10
	Viloma	VIII	5
137 to 142	Sūrya bhedana	II	10
	Nāḍī śodhana	IIb	15
143 to 148	Chandra bhedana	II	10
	Nāḍī śodhana	Ib	15
149 to 155	Sūrya bhedana	III	10
	Anuloma	IIIb	8
	Pratiloma	IIIb	8
156 to 160	Chandra bhedana	III	10
	Anuloma	VIIb	8
	Pratiloma	IIIa	8
	Nāḍī śodhana	IIb	8–10

Important stages in Course Four:

Anuloma IIIb, pratiloma IIIb, sūrya bhedana III, chandra bhedana III and nāḍī śodhana IIb.

161 to 170 — Repeat all the important prāṇāyāmas of the above courses.

COURSE FIVE: HIGHLY INTENSE

Weeks	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
171 to 175	Nāḍī śodhana	Ib	8–10
	Ujjāyī	XIII	10
	Anuloma	VIIIa	10

Weeks	*Prāṇāyāma*	*Stages*	*Time in Minutes*
176 to 180	Viloma	IX	10
	Pratiloma	IVa	10
181 to 185	Nāḍī śodhana	IIIa	10
	Anuloma	VIIIb	10
	Ujjāyī	XII (lying)	8
186 to 190	Sūrya bhedana	IV	10
	Nāḍī śodhana	IIIb	15
	Ujjāyī	II (lying)	10
191 to 195	Chandra bhedana	IV	10
	Pratiloma	IVb	10
	Viloma	II (lying)	8–10
196 to 200	Nāḍī śodhana	IVa	10
	Nāḍī śodhana	IVb	10
	Ujjāyī	II (lying)	10

Important stages in Course Five:

Sūrya bhedana IV, chandra bhedana IV, and nāḍī śodhana IVb.

WEEKLY PRACTICE

The cycles or sequences may be altered as desired.

Monday	Nāḍī śodhana	Ib	15–20
	Ujjāyī	XI	15–20
	Śavāsana		10
Tuesday	Viloma	V and VI	15–20
	Sūrya bhedana	II and III	15–20
	Śavāsana		10
Wednesday	Nāḍī śodhana	IIb	15–20
	Anuloma	VIIb	15–20
	Śavāsana		10
Thursday	Chandra bhedana	II and III	15–20
	Pratiloma	IIIb	15–20
	Śavāsana		10
Friday	Ujjāyī	VIII	20
	Nāḍī śodhana	IVb	20
	Śavāsana		10
Saturday	Viloma	VII	10
	Nāḍī śodhana	Ib	20
	Śavāsana		10

After finishing the main prāṇāyama, bhastrikā may be done before śavāsana for two or three minutes, with or without blocking the nasal passages.



این کتاب معرف اعجاز یوگا در رفع :

مشکلات تنفسی (آسم) ،

نارسایی درقلب وعروق ،

بی نظمی درفشارخون

(فشار خون بالاوپائین) ،

خستگی مانده در ماهیچه ها ،

بی خوابی ،

نا آرامی در سیستم اعصاب و روان ،

وبالاخره ناخشنودی درزندگی میباشد .